

PSORÍASE

CONHEÇA UM POUCO MAIS SOBRE
A PSORÍASE E SAIBA COMO CONVIVER COM ELA.

 NOVARTIS

APOIO:

 PsoríaseBRASIL

OLÁ, ESTAMOS AQUI PARA AJUDAR VOCÊ!

Sabemos que não é nada fácil conviver com essa doença.

Desde o diagnóstico até a escolha do tratamento são muitos desafios e inseguranças que afetam o dia a dia e a qualidade de vida.

Por isso, preparamos este guia para ajudar você a superar esses momentos e encontrar o melhor caminho. Com o tratamento certo, mudanças de hábitos, [apoio médico](#) e de quem você gosta, a sua pele e a sua vida ficam melhores.

Inclusive, se você ainda não marcou uma consulta com quem entende do assunto, vale muito a pena ver a nossa lista de dermatologistas. [Clique aqui](#) e agende sua consulta.

Boa leitura!

SUMÁRIO

O QUE É PSORÍASE?	4
PRINCIPAIS SINTOMAS	5
5 TIPOS DE PSORÍASE	6
DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO	6
Diagnóstico	7
Tratamento	8
6 MITOS SOBRE A PSORÍASE	10
Mito 1: A psoríase é contagiosa	10
Mito 2: A psoríase é uma simples doença de pele	11
Mito 3: As lesões da psoríase são passageiras e somem sozinhas	12
Mito 4: Engravidar com psoríase não tem risco	13
Mito 5: O estresse causa psoríase	14
QUALIDADE DE VIDA	15
Hábitos	15
Automedicação	16
NA CONSULTA	17
Pele sem lesões	17
O que perguntar na consulta	18

! O QUE É A PSORÍASE?

A psoríase é uma doença inflamatória crônica da pele, causada por fatores genéticos, junto a gatilhos como infecções, estresse, agressões à pele ou medicamentos^{1,2}. **Essa combinação faz com que o sistema imunológico envie sinais falsos que aceleram³ a renovação desordenada das células.** Ao invés de descamarem e se soltarem como células saudáveis, elas se acumulam e formam placas na pele, uma das principais características da psoríase.³

A qualidade de vida da pessoa que tem psoríase é afetada em diversos aspectos, inclusive na parte social. Mesmo **não sendo uma doença contagiosa⁴, ela ainda pode ser vista com preconceito³.** Você sabia que estima-se que cerca de 2% da população mundial têm psoríase?⁶ É muito importante falar sobre a doença e lembrar que você não está só!

A psoríase pode se manifestar em qualquer gênero e idade, inclusive na infância, mas é **mais comum na vida adulta⁵.**

PRINCIPAIS SINTOMAS

Os sinais e sintomas da psoríase são bem diferentes de pessoa para pessoa e variam de acordo com tipo e intensidade da doença.

Separamos os principais⁷:

- ◆ Lesões avermelhadas com escamas esbranquiçadas ou prateadas;⁸
- ◆ Placas e descamações no couro cabeludo, cotovelos e joelhos;⁵
- ◆ Pele seca e rachada;⁸
- ◆ Coceira, dor e descamação;⁸
- ◆ Unhas grossas, descoladas e com furinhos;⁸
- ◆ Dor nas articulações (nem todas as pessoas sentem isso).^{5,8}

Você percebeu esses sintomas? Se a resposta foi 'sim', recomendamos que você faça o nosso [teste on-line](#) para saber mais.

I 5 TIPOS DE PSORÍASE

Existem diversos tipos de psoríase e a classificação é feita de acordo com o seu aspecto clínico.

Conheça os mais comuns:

Psoríase em placas ou vulgar: é a forma mais frequente, representa 85-90% de todos os casos⁹. O principal sinal é o aparecimento de placas avermelhadas na pele, cobertas com escamas esbranquiçadas ou prateadas, que podem doer e até sangrar.⁷ As lesões podem atingir qualquer área do corpo, embora sejam mais comuns no couro cabeludo, cotovelos e joelhos.¹⁰

Psoríase artropática (artrite psoriásica ou artrite psoriática): é o tipo que afeta a pele e também as articulações, o que acaba causando muita dor em alguns movimentos. Atinge de 10-40% dos pacientes com psoríase.^{7,10}

Psoríase invertida: atinge regiões úmidas da pele, como axilas, virilha e a região sob a mama. Produz lesões avermelhadas, porém sem escamas. Os sintomas podem se agravar com o suor e atrito da pele.⁷

Psoríase gutata (ou psoríase em gota): consiste em pequenas, porém numerosas lesões em forma de gotas, comum no couro cabeludo. Geralmente, é desencadeada por infecções bacterianas.^{7,10}

Psoríase pustulosa: caracterizada por vesículas ou bolhas de pus não infeccioso, poucas horas depois da pele ficar vermelha. Tipo raro que pode causar febre, calafrios, coceira intensa e fadiga (cansaço intenso).^{7,10}

DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

Diagnóstico

Como não há um exame de sangue que comprove a doença, o diagnóstico é feito por um(a) [dermatologista](#) que analisa o histórico da pessoa, histórico familiar¹² e um exame clínico para observar os sinais. Pode ser solicitada uma biópsia – exame em que um fragmento da pele é retirado para avaliação no microscópio.^{5,11}

Apesar de normalmente as lesões serem bem características, algumas vezes elas podem se confundir com sintomas de outras doenças de pele, o que torna o diagnóstico um pouco mais subjetivo.

Você sabia que a psoríase pode estar associada a outras doenças ou condições? Por exemplo:

- ◆ Diabetes;^{15,17}
- ◆ Pressão alta;^{15,17}
- ◆ Colesterol alto;^{15,17}
- ◆ Doenças cardiovasculares (infarto e derrame).^{15,17}

Tratamento

Como a gente pode ver, a psoríase não é sempre igual para todo mundo, por isso, a escolha e a duração do tratamento varia de acordo com cada pessoa.⁴ Independentemente do tratamento escolhido, ele deve sempre ter acompanhamento dermatológico¹³.

Você está seguindo essa recomendação? Vem que dá tempo de cuidar da sua saúde, [encontre dermatologistas de qualidade aqui.](#)

Conheça as principais opções de tratamento^{12, 15}



Tratamentos tópicos: são as pomadas e cremes aplicados na pele. Apesar de alguns pacientes responderem bem, podem não ser suficientes para melhorar as lesões e, por isso, são associados a outros tipos de tratamento.^{12,13}



Fototerapia: a luz natural do sol e também a artificial (UVB ou UVA) podem ser usadas como tratamento complementar da psoríase, associada à medicação. Sempre com indicação e acompanhamento dermatológico.^{12,13}



Tratamentos sistêmicos: são os medicamentos, via oral ou injetável, que podem ser prescritos para formas moderadas a graves da psoríase. Incluem tratamentos imunomoduladores, imunossupressores e os mais modernos medicamentos biológicos.^{13,14}

6 MITOS SOBRE A PSORÍASE

Até a psoríase sofre com falsas informações! Para ajudar você a não cair em ciladas e se preocupar sem razão, desvendamos aqui alguns mitos.

MITO 1:

**A PSORÍASE É
CONTAGIOSA**

Como já falamos, a psoríase é uma doença autoimune¹ que não pode ser transmitida pelo contato entre pessoas, mesmo que encoste diretamente na lesão. O perigo desse mito é que ele potencializa o preconceito e olhares maldosos, afetando diretamente a qualidade de vida da pessoa com psoríase.²¹

MITO 2:**“PSORÍASE É UMA
SIMPLES DOENÇA
DE PELE”**

Além de ser uma doença crônica, os problemas da psoríase vão muito além da pele. Ela pode afetar as articulações²² (causando muita dor) e está relacionada com outros problemas como obesidade,²³ diabetes,¹⁵ pressão alta,¹⁶ colesterol alto,¹⁷ ataque cardíaco e acidente vascular cerebral¹⁵. E tem mais! Os sintomas e sinais podem afetar as emoções, então, existem riscos físicos e psicológicos.⁵

Esse mito é muito utilizado para minimizar a doença, como se não fosse algo para ser tratado com seriedade.¹⁵

MITO 3:**“AS LESÕES DA
PSORÍASE SÃO
PASSAGEIRAS E
SOMEM SOZINHAS”**

Infelizmente, não é assim que acontece. É preciso tratar sempre. Por ser uma doença crônica, alguns sinais podem até desaparecer, mas retornam ao longo do tempo.²⁴

A parte boa é que com o tratamento correto já é possível ter uma pele quase ou totalmente sem lesão mesmo nas formas moderadas e graves da doença.⁹

É muito importante fazer o tratamento com um(a) dermatologista em quem você confie.

MITO 4:**ENGRAVIDAR
COM PSORÍASE
NÃO TEM RISCOS**

Durante a gestação, a maioria das mulheres nota que a psoríase melhora,²⁵ mas como cada organismo reage de uma maneira, tem aquelas que sentem que piora também.

Por isso, embora alguns tratamentos de psoríase permitam que o medicamento seja interrompido, em casos de psoríase grave essa pode não ser a melhor decisão. O melhor é conversar sobre isso nas consultas e buscar uma solução conjunta, avaliando riscos e benefícios para a mãe e o bebê.²⁵

MITO 5:

**“ O ESTRESSE
CAUSA PSORÍASE ”**

O estresse não é causa da psoríase. A verdade é que pessoas com psoríase que vivem em situação de estresse são mais vulneráveis a terem o desencadeamento ou aumento das manchas.⁷

I QUALIDADE DE VIDA

Hábitos

Hábitos saudáveis são importantes para todo mundo, né? Mas eles podem ser ainda mais importantes para tratar a psoríase.

Apesar de não haver nenhuma confirmação científica para isso, especialistas recomendam que pacientes observem sempre seus hábitos e evitem aqueles alimentos que, de acordo com suas experiências pessoais, possam piorar a inflamação da pele. Viu como é sempre bom lembrar que cada pessoa é única?¹⁸

O que você pode incluir na rotina:



Seguir uma dieta sem excesso de gorduras e doces e rica em frutas e legumes;¹⁸



Praticar exercícios físicos regulares, já que o excesso de peso pode agravar a psoríase;⁶



Evitar o consumo de bebidas alcoólicas e o fumo, essas duas substâncias podem piorar os quadros ou mesmo aumentar o risco da manifestação da psoríase.¹⁸



Hidratar bem a pele e evitar banhos muito quentes;¹⁹



Tomar banho de sol, com orientação do/da dermatologista.¹³

Automedicação

O tratamento farmacológico, inclusive com pomadas e cremes, deve ser feito sempre com orientação médica. Nada de automedicação, hein? Lembre-se que o uso de corticoides por longo período pode levar a eventos não desejados, como ganho de peso e pressão alta.²⁰

Para encontrar o tratamento correto, [agende uma consulta com um\(a\) dermatologista](#) para ter os sintomas avaliados e poder debater os melhores caminhos.

I NA CONSULTA

Pele sem lesões

A medicina avançou bastante nesse campo e as pesquisas indicam novos tratamentos que podem ajudar aos diferentes perfis de pacientes.⁴ Mas o mais importante é ter sempre informação e confiança na hora de conversar com o seu ou sua dermatologista e seguir o tratamento indicado.⁹

Já pensou fazer um registro sobre sua doença? Assim, quando chegar a consulta, você vai poder passar informações bem precisas e ajudar na análise de sucesso do tratamento.²⁷

Não tenha vergonha de perguntar e esclarecer todas as suas dúvidas! Busque informação em fontes confiáveis sobre tratamentos e pergunte se as opções disponíveis podem ser indicadas para você.⁹

Conhecendo mais sobre a psoríase e trabalhando junto com seu médico ou sua médica, o seu objetivo fica mais próximo de ser alcançado: uma pele sem lesões e mais qualidade de vida é possível, sim!⁹

O que perguntar na consulta?

Veja algumas sugestões de perguntas para fazer na consulta. Que tal tirar um print da tela ou anotar em um papel para não esquecer de perguntar para o seu ou a sua dermatologista?

- ◆ Qual é o tipo de gravidade da minha psoríase?
- ◆ O que posso fazer para melhorar meus sintomas?
- ◆ O que devo evitar para não piorar minhas manchas?
- ◆ Como posso amenizar a coceira?
- ◆ Existe alguma forma de tratamento que diminui minhas descamações?
- ◆ Psoríase pode afetar minhas áreas genitais?
- ◆ Qual é a melhor forma de contar sobre a psoríase para as pessoas do meu convívio?

Aproveite o espaço abaixo para anotar suas dúvidas e reflexões para levar na próxima consulta e não deixar nada sem resposta.

Referências: 1. WebMD. Is Psoriasis Contagious? Disponível em: <http://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/psoriasis/is-psoriasis-contagious#> Acesso em agosto de 2020. 2. Mayo Clinic. Psoriasis. Symptoms and causes. Disponível em: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/psoriasis/symptoms-causes/syc-20355840>. Acesso em agosto de 2020. 3. NIH. National Institutes of Health. News in Health. Itchy, Scaly Skin? Living with psoriasis. Disponível em: <https://newsinhealth.nih.gov/2010/08/itchy-scaly-skin>. Acesso em agosto de 2020. 4. National Psoriasis Foundation. About psoriasis. Disponível em: <https://www.psoriasis.org/about-psoriasis>. Acesso em agosto de 2020. 5. NIH. National Institute of Health. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS). Psoriasis. Disponível em: <https://www.niams.nih.gov/health-topics/psoriasis>. Acesso em agosto de 2020. 6. Prevalence of psoriasis in Brazil – a geographical survey. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jid.13604>. Acesso em agosto de 2020. 7. SBD. Sociedade Brasileira de Dermatologia. Psoríase. Disponível em: <http://www.sbd.org.br/dermatologia/pele/doencas-e-problemas/psoríase/18/>. Acesso em agosto de 2020. 8. Langley RGB, Krueger GG, Griffiths CEM. Psoriasis: epidemiology, clinical features, and quality of life. *Ann Rheum Dis*. 2005 Mar;64 Suppl 2:ii18-23; discussion ii24-5. 9. EMEA. European Medicines Agency. Committee for Medicinal Products for Human Use (CHMP). Guideline on Clinical Investigation of Medicinal Products Indicated for the Treatment of Psoriasis. Disponível em: https://www.ema.europa.eu/documents/scientific-guideline/guideline-clinical-investigation-medicinal-products-indicated-treatment-psoriasis_en.pdf. Acesso em agosto de 2020. 10. SBD. Sociedade Brasileira de Dermatologia. Consenso Brasileiro de Psoríase 2012. Guias de Avaliação e Tratamento. Disponível em: http://www.ufrgs.br/textecc/traducao/dermatologia/files/outros/Consenso_Psoríase_2012.pdf. Acesso em agosto de 2020. 11. Mayo Clinic. Psoriasis. Diagnosis and treatment. Disponível em: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/psoriasis/diagnosis-treatment/drc-20355845>. Acesso em agosto de 2020. 12. NIH. Questions and Answers about Psoriasis. Disponível em <https://www.niams.nih.gov/health-topics/psoriasis>. Acesso em agosto de 2020. 13. National Psoriasis Foundation. Psoriasis Treatments. Disponível em: <https://www.psoriasis.org/about-psoriasis/treatments>. Acesso em agosto de 2020. 14. National Psoriasis Foundation. Moderate to Severe Psoriasis and Psoriatic Arthritis: Biologic Drugs. Disponível em: <http://www.psoriasis.org/about-psoriasis/treatments/biologics>. Acesso em agosto de 2020. 15. Oliveira M de F, Rocha B de O, Duarte GV. Psoriasis: classical and emerging comorbidities. *An Bras Dermatol*. 2015 Jan-Feb;90(1):9-20. 16. Takeshita J, Wang S, Shin DB et al. Effect of psoriasis severity on hypertension control: a population-based study in the United Kingdom. *JAMA Dermatol*. 2015 Feb;151(2):161-9. 17. AAD. American Academy of Dermatology. Can psoriasis affect more than my skin?. Disponível em: <https://www.aad.org/public/diseases/psoriasis/insider/other-conditions>. Acesso em agosto de 2020. 18. WebMD. Psoriasis and Your Diet. Disponível em: <http://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/psoriasis/psoriasis-food-diet>. Acesso em agosto de 2020. 19. AAD. American Academy of Dermatology. 8 ways to stop baths and showers from worsening your psoriasis. Disponível em <https://www.aad.org/public/diseases/psoriasis/skin-care/baths-showers>. Acesso em agosto de 2020. 20. NHS. 2016. Tropical corticosteroids [online]. National Health Service UK. Available: <https://www.nhs.uk/conditions/topical-steroids/> Acesso em agosto de 2020. 21. Stern RS, Nijsten T, Feldman SR et al. Psoriasis Is Common, Carries a Substantial Burden Even When Not Extensive, and Is Associated with Widespread Treatment Dissatisfaction. *J Invest Dermatol Symp Proc*. 2004 Mar;9(2):136-9. 22. Medline Plus. Psoriasis. Disponível em: <https://medlineplus.gov/psoriasis>. Acesso em agosto de 2020. 23. Armstrong AW, Harskamp CT, Armstrong EJ. The association between psoriasis and obesity: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Nutr Diabetes*. 2012 Dec 3;2:e54. 24. Medscape. What is the relationship between psoriasis and heart disease? Disponível em: <https://www.medscape.com/answers/1943419-30271/what-is-the-relationship-between-psoriasis-and-heart-disease>. Acesso em agosto de 2020. 25. Weatherhead S, Robson SC, Reynolds NJ. Management of psoriasis in pregnancy. *BMJ* 2007;334(7605):1218-20. 26. Gudjonsson JE, Elder JT. Psoriasis: epidemiology. *Clin Dermatol*. 2007;25(6):535-46. 27. Mattei PL, Corey KC, Kimball AB. Psoriasis Area Severity Index (PASI) and the Dermatology Life Quality Index (DLQI): the correlation between disease severity and psychological burden in patients treated with biological therapies. *J Eur Acad Dermatol Venereol*. 2014 Mar;28(3):333-7.

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSE:

WWW.PELESEMPSORIASE.COM.BR



MATERIAL DESTINADO AO PÚBLICO LEIGO.

2019 - © - DIREITOS RESERVADOS - NOVARTIS BIOCÊNCIAS S/A.

PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL SEM AUTORIZAÇÃO DO TITULAR.

PRODUZIDO EM ABRIL/2019. 6361793 KC GUIA DE PACIENTE 1,0 0419 BR/BR-04376

