

## Psoríase em poucas palavras

D) **Medicamentos** – o uso de alguns medicamentos como o lítio, a cloroquina, o propranolol (usado no tratamento da hipertensão arterial sistêmica), os anti-inflamatórios não esteroidais (como o ácido salicílico), podem piorar a psoríase.



E) **Clima** – a psoríase, em alguns pacientes, piora no inverno e melhora no verão. A exposição solar pode ser benéfica em alguns casos, porém, uma exposição excessiva pode agravar a doença.

F) **Hormonais** – nas mulheres, a psoríase pode melhorar durante a gravidez e piorar na menopausa.

G) **Metabólicos** – a chamada síndrome metabólica, que inclui obesidade, resistência a insulina, hipertensão arterial e dislipidemias (aumento nos níveis de colesterol ou triglicérides) pode estar associada à psoríase.



H) **Outros** – o tabagismo e o alcoolismo também podem interferir na evolução da psoríase, com recaídas e, em muitos casos, também no tratamento.

### A PSORÍASE É CONTAGIOSA?

A psoríase é uma doença inflamatória e não contagiosa, de modo que não é transmissível por contato ou convívio íntimo, tampouco pelo uso de objetos pessoais de indivíduos com a doença.

### A PSORÍASE TÊM TRATAMENTO?

A doença pode ser tratada com sucesso. O importante é procurar um dermatologista o quanto antes, seguir o tratamento corretamente e procurar grupos de ajuda aos pacientes com psoríase. Esta reabilitação integral é fundamental para seguir adiante.

O Vereador Gilberto Natalini é autor do projeto de lei nº 286/07, que institui no município de São Paulo, o programa municipal de psoríase, que está tramitando na Câmara Municipal e que realiza, em parceria com o Centro Brasileiro de Psoríase, presidido pelo Dr. Cid Sabbag, o Encontro Municipal e Nacional de Psoríase, que já está em sua 9ª edição. O último encontro, contou a presença de mais de 2000 pessoas, na Câmara Municipal de São Paulo.

O projeto (nº 286/07) do Vereador Natalini “INSTITUI, NO ÂMBITO DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO, O PROGRAMA DE APOIO AOS PORTADORES DE PSORÍASE”, e entre seus principais artigos, estão:

“Art. 2º - O programa instituído no artigo 1º desta Lei será desenvolvido no âmbito da Rede Pública Municipal de Saúde, com apoio de especialistas e de representantes de associações de portadores de psoríase e terá como objetivo:

III- organizar um sistema de capacitação de profissionais da área da saúde, especialmente, da Rede Pública Municipal de Saúde como enfermeiros, clínicos gerais, dermatologistas e pediatras, por meio de cursos, treinamentos, seminários e estágios para atendimento, o diagnóstico e o tratamento dos portadores de psoríase;

VII- desenvolver campanhas de esclarecimento da população sobre a psoríase, especialmente, sobre seus sintomas, seu tratamento e sobre os locais de atendimento para informação e encaminhamento.”

#### Para mais informações:

Vd. Jacareí, 100- 4º andar- sala 415 -  
São Paulo- SP- CEP: 01319-900 -  
Tel.: 3396-4405

e-mails: natalini@camara.sp.gov.br

natalini@natalini.com.br/

twitter: www.twitter.com/gnatalini

Ouçã o Programa SP de Todos nós -  
sábado das 11h às 13h  
radiotupiam.com.br -  
1150 KHz.

Participe do mandato!

www.natalini.com.br



CÂMARA MUNICIPAL DE  
SÃO PAULO

Gilberto Natalini  
www.natalini.com.br

## O que é a psoríase?

A psoríase é uma doença inflamatória crônica da pele, podendo afetar mucosas, unhas e até articulações. Em torno de 2-3% da população tem psoríase, que acomete homens e mulheres de qualquer idade, sendo mais frequente o seu aparecimento na terceira década de vida. É caracterizada pela presença de lesões avermelhadas, bem delimitadas, descamativas, em qualquer parte do corpo. Apresenta períodos de melhora e piora ao longo da sua evolução. A psoríase pode levar a uma piora na qualidade de vida dos pacientes, devido ao preconceito das pessoas que os cercam.

## Qual a causa da psoríase?

Apesar de ser uma das doenças mais estudadas no mundo todo, até o momento não se sabe a causa da psoríase. Entretanto, há vários fatores que interferem com a sua evolução:

## FATORES HEREDITÁRIOS

Em torno de 13 a 41% das pessoas com psoríase têm história familiar da doença. As chances de ter a doença são maiores quando um parente de primeiro grau tem psoríase: o risco de ter psoríase é de 30% se um dos pais é acometido e sobe para 60% se ambos os pais têm a doença.

## FATORES AMBIENTAIS

**A ) Estresse emocional** – as crises de psoríase muitas vezes coincidem com distúrbios emocionais. Além disso, a presença das lesões de psoríase na pele,

por sua resistência ao tratamento e seu aspecto físico, pode levar a alterações do humor e da qualidade de vida, com problemas de adaptação social, fragilidade emocional, ansiedade e estresse.

- B ) Traumas** - os mínimos traumas podem levar à inflamação ou ao aparecimento de novas lesões no local.
- C ) Infecções** – os focos infecciosos, principalmente a orofaringe, podem provocar crises de piora da psoríase, ou mesmo o seu desencadeamento, principalmente em crianças e adolescentes.



## POR QUE É PERIGOSO SE AUTOMEDICAR?

O médico é a pessoa mais indicada para escolher o melhor tratamento para os indivíduos com psoríase. O uso indiscriminado ou inadequado de alguns medicamentos pode trazer efeitos indesejáveis, bem como recaídas importantes quando são suspensos ou têm sua dose reduzida de maneira inadequada ou abrupta. Ao apresentar uma recaída, o importante é não ajustar por conta própria doses ou frequência de uso do medicamento e consultar o médico imediatamente.

## QUAIS AS MEDIDAS GERAIS QUE O PACIENTE COM PSORÍASE DEVE SEGUIR?

Embora seja uma doença que não tem cura, existem medidas que podem evitar as recaídas:

- \* **Não esfregar a pele e utilizar roupa de algodão folgada.** Deve-se evitar o uso de esponjas, toalhas ou outros utensílios durante o banho para friccionar a pele, pois acabam ressecando a superfície cutânea. Deve-se lembrar que o trauma pode produzir novas lesões de psoríase, bem como facilitar a penetração de microorganismos na pele.



- \* **Hidratar a pele.** Devem ser utilizados cremes hidratantes sem perfume em todo o corpo, logo após o banho e várias outras vezes ao dia.



- \* **Evitar o sobrepeso.** O tipo de alimentação não interfere na evolução da psoríase, mas deve-se lembrar que esta doença pode estar associada a problemas como aumento nas taxas de glicose no sangue, aumento nos níveis de colesterol e triglicérides, que aumentam o risco de problemas cardíacos.



- \* **Evitar o fumo e a ingestão de bebidas alcoólicas.** O tabagismo e o fumo podem interferir com os tratamentos prescritos, além de agravar o quadro da psoríase.



- \* **Evitar situações de estresse.** Dormir bem, praticar uma atividade física e aprender técnicas de relaxamento podem ajudar a melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

Junto com a dieta, a prática de uma atividade física diária pode auxiliar na perda de peso, trazendo benefícios para a saúde em geral.

- \* **Exercícios aeróbicos:** caminhada, natação ou corrida durante 30 a 45 minutos por dia, 5 vezes por semana. Lembre-se de realizar uma avaliação médica antes de iniciar a prática de esportes, caso esteja iniciando agora.

- \* **Dieta:** fundamental para reduzir os riscos de doenças cardiovasculares.

