

PSORÍASE

além da pele



Dra. Rachel Marina Sá Rosado
MÉDICA Dermatologista e Reumatologista
CRM: 757268-RJ | RQEs: 23570 e 16223

Sumário

Introdução	03
Sobre a psoríase	04
Locais	06
Tipos de psoríase	07
Sinais e sintomas	10
Diagnóstico	12
Tratamento	13
Orientações gerais	15
Rede de apoio	17
Histórias de pacientes	18
Conclusão	21
Contatos	22





É com grande prazer que apresento este e-book sobre Psoríase, escrito por mim, Dra. Rachel Rosado, médica especialista em Dermatologia e Reumatologia.

A Psoríase é uma doença de pele crônica e autoimune que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, causando desconforto físico e emocional significativo. Como profissional de saúde dedicada ao cuidado de pacientes, reconheço a importância de fornecer informações precisas e atualizadas sobre essa condição, que é tão complexa.

Neste material, abordaremos não apenas os aspectos dermatológicos da Psoríase, mas também sua associação com condições reumatológicas, como a Artrite Psoriásica, e os mais recentes avanços no seu diagnóstico e tratamento.

Espero que este e-book seja uma fonte valiosa de orientação e apoio para você e para todos os afetados por essa doença – pacientes, amigos, familiares...

SOBRE A *psoríase*

A Psoríase é uma doença inflamatória crônica, com manifestações na pele, não contagiosa, que pode ser associada a diversas comorbidades sistêmicas, provocando impacto significativo na qualidade de vida do paciente. Acomete homens e mulheres em igual proporção, atinge todas as etnias e faixas etárias.

No Brasil, acredita-se que 1% da população tem essa condição.

Ela surge devido a uma rápida proliferação das células da pele associada à proliferação local e chegada de diversas células e proteínas inflamatórias, causando espessamento, inflamação e descamação. Pode causar lesões discretas ou ser uma doença grave, com lesões extensas e comprometimento das articulações.

As características típicas da Psoríase são placas de pele seca e avermelhada, com descamação prateada/esbranquiçada, que podem causar intensa coceira e/ou dor. O quadro da doença pode ser classificado em diferentes tipos, de acordo com as manifestações clínicas, sendo os principais:

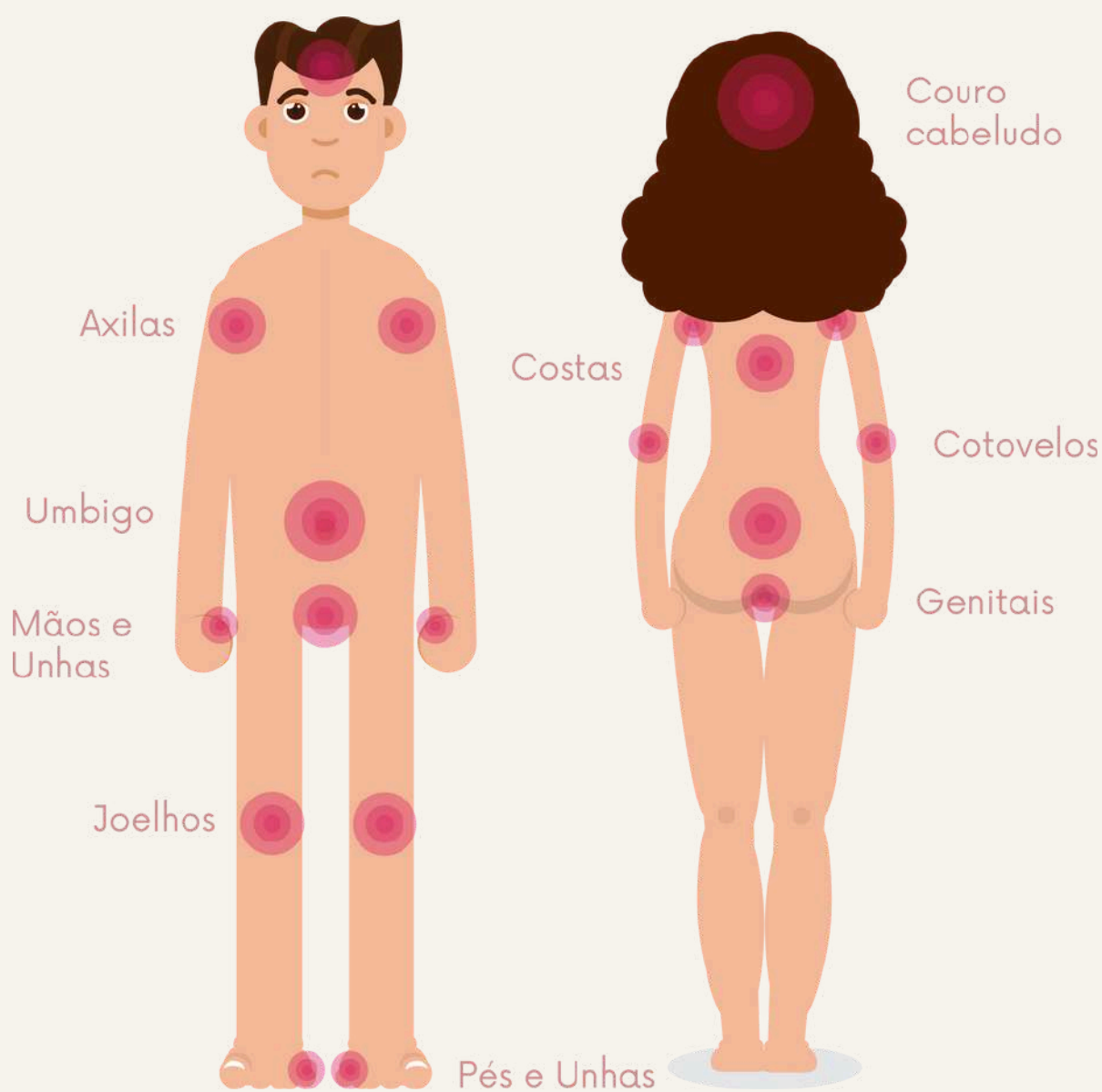
1. Psoríase em placas;
2. Psoríase gutata;
3. Psoríase invertida;
4. Psoríase pustulosa;
5. Psoríase eritrodérmica;
6. Psoríase do couro cabeludo;
7. Psoríase palmoplantar;
8. Psoríase ungueal.

Ainda há muito a ser estudado sobre suas causas, mas sabemos que ela surge devido a interações de fatores genéticos, ambientais e imunológicos. Atualmente, não podemos dizer que há cura para a Psoríase, mas, sim, que já existem diversos tratamentos disponíveis para seu controle efetivo, levando a uma melhora significativa na qualidade de vida.



Locais

Veja na ilustração os locais mais comuns do surgimento das lesões.



TIPOS DE *psoríase*

Psoríase em placas (ou psoríase vulgar): este é o tipo mais comum, caracterizado por manchas avermelhadas, descamativas e elevadas na pele, cobertas por escamas esbranquiçadas. Essas placas podem aparecer em qualquer parte do corpo, incluindo couro cabeludo, cotovelos, joelhos e costas.



Psoríase gutata: geralmente, aparece em crianças e adultos jovens após uma infecção bacteriana, como uma infecção estreptocócica da garganta. É semelhante à psoríase em placas, mas são menores e em formato de gotas, geralmente no tronco, braços e pernas.

Psoríase invertida: este tipo afeta áreas de dobras de pele, como axilas, virilhas, sob os seios e ao redor da genitália. As lesões são geralmente lisas, vermelhas e brilhantes, sem as escamas típicas da Psoríase em Placas.





Psoríase pustulosa: caracterizada pela formação de pústulas (pequenas bolhas contendo pus) na pele, este tipo pode ser localizado nas mãos e pés (Psoríase Pustulosa Localizada) ou pode afetar grandes áreas do corpo (Psoríase Pustulosa Generalizada).

Psoríase eritrodérmica: um tipo raro, mais grave, que causa vermelhidão generalizada e descamação intensa em grande parte da superfície do corpo. Pode ser desencadeada por uma exacerbação da Psoríase preexistente ou ser uma primeira apresentação da doença.



Psoríase do couro cabeludo: este tipo afeta o couro cabeludo, causando vermelhidão, escamação e coceira. Pode ser confundido com caspa, mas a Psoríase do Couro Cabeludo geralmente é mais extensa e persistente.

Psoríase palmo-plantar: é uma variante da Psoríase que afeta as palmas das mãos e/ou as solas dos pés, com áreas eritematosas, descamativas e dolorosas. Essa forma específica da doença pode causar sintomas que variam de leves a graves e pode ser bastante incapacitante para algumas pessoas.





Psoríase ungueal: acomete até 70% dos pacientes com Psoríase, e está 3 vezes mais associada com a Artrite Psoriásica. As unhas crescem de forma anormal, podendo ficar mais grossas, escamosas, descolando ou alterando a cor do assoalho/leito ungueal (amareladas ou avermelhadas).



SINAIS E *sintomas*

A Psoríase é caracterizada por lesões cutâneas que são manchas avermelhadas e elevadas na pele, cobertas por escamas prateadas e que podem aparecer em qualquer parte do corpo, às vezes bem esparsas, outras vezes bem disseminadas.

Podem variar também em relação à descamação (em geral, a Psoríase das dobras é menos descamativa, mais úmida) e vermelhidão (pode ir desde um leve rosado até um vermelho arroxeado).

Além das placas na pele, os sintomas também incluem:

- **Ccoceira:** frequentemente causa coceira intensa nas áreas afetadas da pele, o que pode ser bastante desconfortável e interferir nas atividades diárias.
- **Descamação:** a pele afetada pode descamar em grandes quantidades, especialmente quando as placas são removidas ou irritadas.
- **Pele seca e rachada:** além da descamação, pode causar ressecamento e rachaduras na pele afetada, especialmente nas palmas das mãos e solas dos pés.
- **Placas no couro cabeludo:** a Psoríase do Couro Cabeludo pode causar placas prateadas e escamosas, muitas vezes confundidas com caspa (Dermatite Seborreica).

- **Unhas espessas e distantes:** algumas pessoas podem desenvolver alterações nas unhas, como espessamento, descoloração, sulcos e separação da unha do leito ungueal.
- **Artrite psoriásica:** além dos sintomas cutâneos, algumas pessoas desenvolvem Artrite Psoriásica, que causa inflamação e dor nas articulações, geralmente com rigidez matinal, especialmente nas mãos, pés, joelhos e tornozelos, mas também pode acometer coluna e bacia, além de tendinites nas áreas onde os tendões se aderem nos ossos (entesites).
- **Fadiga:** muitas pessoas experimentam fadiga crônica, que pode ser atribuída à inflamação crônica, dor e impacto emocional da condição.
- **Problemas emocionais:** pode ter um impacto significativo na saúde emocional e no bem-estar das pessoas afetadas, levando a sentimentos de vergonha, ansiedade, depressão e baixa autoestima.

É importante notar que os sintomas da Psoríase podem variar de pessoa para pessoa e podem mudar ao longo do tempo.



Diagnóstico

O diagnóstico, na maioria das vezes, é clínico, com a visualização de lesões muito típicas, mas pode ser confirmado por biópsia de pele, se necessário.

Alguns testes genéticos podem contribuir na investigação, mas não são mandatórios para diagnóstico. Exames laboratoriais comuns contribuem basicamente para acompanhamento de inflamação sistêmica e de comorbidades que possam agravar a evolução da doença, do risco cardiovascular ou prejudicar os tratamentos (ex.: Diabetes, Hepatites Virais, Dislipidemia).



Tratamento

A Psoríase não tem cura, mas com o avanço dos recursos terapêuticos, hoje em dia, é possível ter qualidade de vida sendo portador da doença. Alguns desses recursos incluem:

- **Tratamentos tópicos:** cremes, pomadas, loções e shampoos contendo ingredientes como corticosteroides, retinoides, ácido salicílico, alcatrão, calcipotriol (derivado da vitamina D) e tacrolimo podem ser aplicados diretamente sobre as áreas afetadas da pele para reduzir a inflamação, a descamação e o prurido (cada tipo de Psoríase tem sua indicação específica).
- **Terapia de luz (fototerapia):** a exposição controlada à luz ultravioleta A (UVA) ou à luz ultravioleta B (UVB), seja por meio de tratamentos em consultório médico ou uso doméstico de dispositivos de fototerapia, pode ajudar a reduzir a inflamação e promover a cicatrização das lesões.
- **Medicamentos sistêmicos orais:** em casos de Psoríase mais grave ou quando outros tratamentos não são eficazes, podem ser prescritos medicamentos sistêmicos, como metotrexato, ciclosporina ou acitretina.
- **Medicamentos Sistêmicos Injetáveis (Biológicos):** alguns medicamentos biológicos, administrados por injeção subcutânea ou intravenosa, podem ser prescritos para pacientes com Psoríase moderada a grave que não responderam a outros tratamentos. Esses medicamentos visam componentes específicos do sistema imunológico envolvidos na inflamação da doença.

Exemplos: inibidores de TNF-alfa (como etanercept, adalimumabe, certolizumabe e infliximabe) e inibidores de interleucinas (como secuquinumabe, ixekizumabe, guselcumabe, rizanquizumabe e ustequinumabe).

- **Tratamentos combinados:** em alguns casos, o médico responsável pode recomendar uma combinação de tratamentos tópicos, fototerapia e medicamentos sistêmicos, para obter o melhor controle dos sintomas da Psoríase.

Lembrando que, existem vários tipos e gravidades dessa condição e a Psoríase pode oscilar com períodos de melhora e piora. Para cada um deles, existe o melhor tratamento ou uma combinação entre eles. Para descobrir o que funciona para você, é necessário a avaliação e acompanhamento com Dermatologista, pois cada pessoa recebe uma prescrição individualizada.



ORIENTAÇÕES

gerais

Quem tem Psoríase precisa de alguns cuidados com a pele, já que uma das principais características da doença são as lesões avermelhadas que descamam e causam muita coceira, principalmente no couro cabeludo, mãos, joelhos, cotovelos e unhas. Listei aqui algumas orientações para incluir no seu dia a dia:

- Usar e abusar de hidratantes, tanto na pele saudável como sobre as lesões de Psoríase. A pele seca coça, demora a se regenerar e propicia surgimento de novas manchas. Por isso, listo aqui alguns produtos, entre cremes e shampoos, que indico atualmente para esses casos:

Cremes:

- Lipikar Baume AP
- Darrow Nutriol MED
- Bioderma Atoderm Intensivo
- Mantecorp Hydraporin AI
- Fisiogel AI
- Cetaphil Creme Peles Sensíveis

Shampoo:

- Profuse Zetar Anticaspa
- Ducray Kertyol P.S.O
- Darrow Doctar
- Dercos Anticaspa Intensivo

- Tomar bastante líquidos! Pense na hidratação de dentro para fora.
- Evitar traumas ou coçar, pois podem piorar a Psoríase, criar porta de entrada para infecções e estimular surgimento de novas placas onde foi traumatizado (fenômeno de Koebner).

- Banhos devem ser rápidos, frios ou mornos e sem bucha, sem exageros com sabonetes, mesmo os mais hidratantes (dica: todas essas linhas de hidratantes especiais tem seus respectivos sabonetes). Ficar de molho no banheiro com água escaldante resseca a pele!
- Cuidado com o uso de cosméticos! Consulte seu Dermatologista antes de comprar cremes ou sabonetes, pois podem não ser adequados para a pele com Psoríase. Podem irritar ou causar ressecamento.
- Optar sempre por roupas confortáveis, para evitar atritos.
- Tatuagens não são bem-vindas! São traumas que podem desencadear Psoríase local.
- Expor as lesões de pele ao sol, por curto período (máximo 10 minutos), no início da manhã ou final da tarde, sem filtro solar, pode auxiliar na melhora da vermelhidão e descamação. Mas cuidado com essa informação, sol demais pode acabar fazendo efeito contrário e irritar a pele!



REDE DE *apoio*

A Psoríase costuma afetar a qualidade de vida dos pacientes, indo muito além de um problema de pele, ao gerar impactos funcionais e psicossociais. Algumas vezes até os que manifestam sintomas leves da doença relatam que a Psoríase impacta em suas atividades diárias.

Não é raro a pessoa sentir vergonha da aparência das lesões cutâneas, fazendo com que se isole, manifeste sintomas de ansiedade ou de depressão. O apoio da família e amigos pode ser fundamental, dando incentivo para a continuidade no tratamento e também evitando o isolamento do paciente com Psoríase! O apoio ainda de um profissional capacitado (Psicólogo ou Psiquiatra), muitas vezes pode ser necessário.



HISTÓRIAS DE *pacientes*

Quase morri por conta da Psoríase. Eu sabia que poderia ter Psoríase porque meu pai tem, de manifestação leve. Os primeiros sintomas eu acho que apareceram um pouco depois que terminei o Ensino Médio (não me lembro muito), mas os sintomas quase não existiam, nem me gerava preocupação. Eu devia ter uns 20 anos de idade.

Passei por vários médicos, que me receitaram diversas pomadas, medicações e tratamentos para aliviar. Todos eles foram em vão, porque eram paliativos e nenhum deles tinha uma metodologia de tratamento para Psoríase. Eu sentia que o Dermatologista não sabia muito da doença.

Passei por inúmeros medicamentos, uma lista ampla... Certa vez, fazia uso de corticoide e um dos médicos que tive o desprazer de ser atendido, fez o favor de tirar completamente o corticoide, de uma vez só, o que fez minha Psoríase tomar proporções de quase 100% do meu corpo. Posso afirmar que quase morri.

A Psoríase afetou muito a minha autoestima, ao ponto de evitar sair na rua para evitar olhares dos outros (quando estava muito ativa), no trabalho também, pois a escamação costumava sujar a mesa, tinha sempre que estar limpando... No inverno era melhor, pois não tinha muita pele visível, mesmo assim impactou muito minha qualidade de vida.

Há cerca de um ano, por indicação de uma colega de trabalho, cheguei na Dra. Rachel Rosado. Ela teve a missão de me salvar e me acompanhar de perto, em todo o planejamento de medicação, e também me ajudando com o caminho para conseguir ser tratado com os imunobiológicos, que me limparam 99,9% da Psoríase.

Uma grande lição é que a Psoríase TEM TRATAMENTO, tanto pelo SUS quanto pela rede privada, e todas as pessoas devem saber disso, que é direito delas ter acesso aos imunobiológicos (quando recomendado pelo médico). No meu caso, não tive absolutamente nenhum efeito colateral com o imunológico e me sinto muito melhor em vários aspectos.

Pedro*, 36 anos

Engenheiro de Computação

Gosta de viajar, estudar, caminhar, assistir séries.

Gostaria de incentivar as pessoas que sofrem com a Psoríase a procurarem o devido tratamento.

Por cerca de seis anos, passei por médicos que me receitavam apenas ‘pomadas’. Eu tinha lesões nas sobrancelhas, perto do nariz, dentro dos ouvidos, couro cabeludo, costas, peito, cotovelos e pernas. Basicamente no corpo todo. A questão é que não fazia tanta diferença. Por seis anos ninguém nunca me passou nada oral, por exemplo.

Um dia, uma representante comercial que visitou a minha loja viu minhas lesões e disse que me passaria uma indicação de médico especialista para a Psoríase. Aceitei, já que estava bem desesperançoso na época. Recebi duas indicações e acabei optando pela Dra. Rachel, que me trata há mais de 8 anos.

Na época, ela me atendeu na Barra da Tijuca, com muita empatia e acolhimento. O mesmo que hoje ela faz em Copacabana, onde tem consultório atualmente. Sei que podem parecer palavras da moda, mas quando alguém chega lá, em condições muito precárias da pele, emocional e psicológico, isso faz toda diferença.

Finalmente, hoje tenho acesso ao tratamento adequado e minha qualidade de vida melhorou significativamente.

Luiz, 42 anos.*

Empreendedor

Gosta de estar com a família e praticar esportes.

**Os nomes foram alterados para garantir privacidade às histórias reais aqui relatadas.*



Conclusão

À medida que chegamos ao final deste e-book abrangente sobre Psoríase, espero que você tenha adquirido uma compreensão mais profunda sobre essa condição complexa da pele. Ela pode ser desafiadora, tanto física quanto emocionalmente, mas é importante lembrar que você não está sozinho. Com os tratamentos adequados, apoio médico e autocuidado é possível controlar seus sintomas e levar uma vida plena e satisfatória. Não hesite em procurar ajuda profissional se estiver enfrentando dificuldades com a Psoríase.

Lembre-se sempre de que você é mais do que sua condição de pele, e merece viver com confiança e dignidade. Desejo a você todo o melhor em sua jornada de gerenciamento dessa doença e espero que este e-book tenha sido uma fonte útil de informações e apoio.

Um abraço,
Dra. Rachel Rosado.





📍 Av. Nossa Senhora de Copacabana, 647. Sala 1207.
Copacabana, Rio de Janeiro, RJ. CEP: 22050-002.

📞 21 99118-6679 📷 @drarachelrosado

✉️ drarachelrosado@gmail.com

🌐 www.drarachelrosado.com.br