



64

VIDA SAUDÁVEL

# Ps

A PSORÍASE É UMA DOENÇA CRÓNICA, RECORRENTE, INESTÉTICA E ESTIGMATIZANTE.

NA MULHER, TODA ESTA REALIDADE PARECE ASSUMIR MAIOR RELEVO, NOMEADAMENTE SE OCORRER ENVOLVIMENTO DA FACE, COURO CABELUDO, MÃOS, UNHAS OU ÓRGÃOS GENITAIS.



Pelo  
Dr. Paulo Ferreira

Dermatologista.  
Hospitalcuí descobertas.

Colaborador com a  
PSOPortugal –  
Associação Portuguesa  
de Psoríase



# oríase na mulher

## UMA DOENÇA E UM ESTIGMA

**N**o passado dia 29 de Outubro assinalou-se o Dia Mundial da Psoríase, uma doença crónica da pele que afecta 250 mil portugueses e mais de 125 milhões de pessoas em todo o mundo. Este ano, o tema escolhido para assinalar o Dia Mundial da Psoríase foi "Vamos falar de psoríase – e tomar medidas".

Em Portugal, estima-se que 2 a 3 por cento da população esteja afectada pela doença. Apesar de tão frequente, é ainda pouco conhecida do público em geral, que frequentemente lhe atribui conotações negativas e a confunde com doenças contagiosas.

### Doença não contagiosa

A psoríase é uma doença inflamatória crónica, não contagiosa, que pode aparecer em qualquer idade. Afecta o organismo como um todo, através da inflamação generalizada que envolve vários tecidos, órgãos e aparelhos: pele (o maior órgão do corpo humano), articulações, vasos sanguíneos, fígado, etc..

É nesta perspectiva, de doença sistémica, que se fala em co-morbilidades, ou seja, de todo um conjunto de patologias associadas à psoríase, tais como a obesidade, diabetes, hipertensão arterial, doença isquémica (angina de peito e enfarte agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral), fígado gordo, artrite, doença inflamatória intestinal, doença pulmonar obstrutiva crónica e determinados tipos de tumores. Tende a tornar-se inestética e estigmatizante, com um forte impacto psicológico e social, condicionando relações familiares, sociais e profissionais.

### Relação entre psoríase e hipertensão

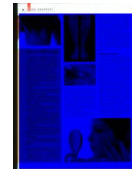
Vários estudos científicos recentes têm vindo a destacar – e a alertar – para o aumento da incidência e da prevalência de hipertensão arterial nos doentes de psoríase, o que é muito preocupante em termos de agravamento do estado de saúde geral, da qualidade de vida e do encurtamento da esperança média de sobre-

vida dos doentes. Considera-se mesmo que se trata de formas mais graves e mais difíceis de tratar, necessitando por vezes de associações de dois ou mais fármacos anti-hipertensores.

É indispensável informar estes pacientes, bem como a população em geral, da importância deste novo conceito da doença, pois isto vem alterar a abordagem terapêutica da mesma, necessariamente multidisciplinar e com especial interesse ao nível das medidas preventivas correlacionadas: combater a obesidade e os erros de dieta, incentivar o exercício físico diário, apelar para os perigos do alcoolismo e do tabagismo. Devem ainda ser evitadas as gorduras saturadas e a dieta deve ser enriquecida e reforçada com óleos de peixe, vitaminas e antioxidantes (frutas e vegetais).

### Tratamentos disponíveis

Nesta doença crónica, a abordagem terapêutica deve ser individualizada para cada doente. O estado da arte, nesta altura, proporciona aos



## Sobre a PSOPortugal

A PSOPortugal – Associação Portuguesa da Psoríase foi constituída como resultado da união de um conjunto de pessoas que, em 2004, se cruzou e sentiu a necessidade de criar uma associação que defendesse, apoiasse e desse voz aos doentes de psoríase.

Actualmente, promove e dinamiza campanhas e contactos com o intuito de alertar, despertar e sensibilizar a sociedade para a discriminação social e profissional de que são alvo os cerca de 250 mil portugueses que sofrem de psoríase.

A Associação tem, pois, como principais objectivos:

- ▶ Promover a melhoria da qualidade de vida dos portadores de psoríase, no seu contexto pessoal, profissional e social;
- ▶ Promover iniciativas de índole social e cultural com o propósito de esclarecer e sensibilizar a opinião pública acerca das características da doença;
- ▶ Desenvolver esforços no sentido de o Serviço Nacional de Saúde reconhecer a psoríase como doença crónica;
- ▶ Cooperar com as entidades técnicas de saúde, no desenvolvimento e na investigação da doença, disponibilizando informação aos técnicos de saúde, bem como aos doentes, dos resultados das aplicações de vários tipos de terapêuticas;
- ▶ Manter e estabelecer protocolos com associações e outras entidades, com o intuito de partilha de experiências, informação e de apoios no que diz respeito à forma de lidar com a doença;
- ▶ Defender os direitos dos portadores da doença nas suas actividades profissionais e sociais.

A PSOPortugal é uma entidade sem fins lucrativos, com âmbito de intervenção a nível nacional. Actualmente, é reconhecida pela Federação Internacional das Associações de Psoríase e associada da Federação Europeia das Associações de Psoríase.

disponíveis, com o menor risco para a saúde dos doentes. Os "biológicos" são uma ferramenta imprescindível e insubstituível nalguns casos, constituindo muitas vezes um último recurso para o sucesso terapêutico em doentes com contra-indicações ou falta de resposta aos tratamentos sistémicos convencionais.

É fundamental que os doentes tenham uma atitude pró-activa, falando descomplexadamente sobre a sua doença, demonstrando conhecimento e auto-confiança. Devem informar-se com o seu dermatologista sobre qual o melhor tratamento para si, pois todas as pessoas são únicas, o que implica tratamento diferentes para cada caso.

### Psoríase no sexo feminino

Estamos a falar de uma doença crónica, recorrente, inestética e estigmatizante. É preciso ter presente que não tratamos apenas a psoríase, mas sim doentes com a doença, seres complexos e multi-sistémicos. Na mulher, todos estes factores parecem assumir maior relevo, nomeadamente se ocorrer envolvimento da face, couro cabeludo, mãos, unhas ou órgãos genitais. As doentes têm ainda de lutar contra o custo elevado dos produtos de higiene e hidratação da pele, bem como dos champôs recomendados pelo seu dermatologista.

Sugerimos atitude determinada e interventiva aquando da Consulta de Dermatologia; devem questionar sobre o regime dietético, o tipo de vestuário adequado, a frequência de piscinas/ginásios, o tipo de produtos cosméticos recomendados, eventual tratamento hormonal (de compensação), visando um estilo de vida "saúdável", e procurando aumentar a auto-estima e combater a insegurança e o preconceito.

Nesta perspectiva, saliento a importância de acções de formação levadas a cabo pela PSOPortugal em escolas secundárias, pois em cerca de 20 por cento dos casos a doença aparece antes dos 16 anos de idade!

doentes vários níveis de abordagem terapêutica e que passam por tratamentos tópicos, isto é, de aplicação directa sobre as lesões e pele envolvente, fototerapia, terapêutica sistémica e fármacos modificadores da resposta biológica.

Não posso deixar de chamar a atenção para a importância da Lei 6/2010 de 7 de Maio, por ter facilitado a vida a muitos doentes através da comparticipação dos medicamentos tópicos "específicos" para a psoríase.

Existem várias abordagens e estratégias possíveis, sempre visando otimizar os recursos

