

Psoríase

auma.

augmented audio

Resumo dos áudios

Áudio #1 - Psoríase - introdução

Áudio #2 - Por que acontece?

Áudio #3 - Sinais e sintomas 1 - vulgar

Áudio #4 - Sinais e sintomas 2- gutata e palmo plantar

Áudio #5 -Sinais e sintomas 3- pustulosa, inversa, eritrodérmica

Áudio #6 - sinais e sintomas 4 - ungueal e artropática

Áudio #7 - O que piora a psoríase?

Áudio #8 - O que melhora a psoríase?

Áudio #9 - Psoríase tem cura?

Áudio #10 - Outras doenças podem parecer psoríase?

Áudio #11 - Como o médico faz diagnóstico de psoríase?

Áudio #12 - O que posso fazer em casa para melhorar a psoríase?

Áudio #13 -Que tipo de remédio se usa para psoríase?

Áudio #14 -Psoríase passa de pessoa para pessoa?

Áudio #15 - Qual tipo de médico trata psoríase?

Áudio #16 - Quem tem psoríase pode estar na piscina?

Áudio #17 - Vou pegar psoríase se tocar na lesão de alguém?

Áudio #18 - Quem tem psoríase tem risco de ter outras doenças?

Áudio #19 - A psoríase atinge mais pessoas de qual idade?

Áudio #20- A psoríase atinge mais homens ou mulheres?

Áudio #21 - A psoríase pode complicar?

Audio #1 – Psoríase

A psoríase é uma doença da pele que fica a vida toda com o paciente.

Não passa de pessoa para pessoa.

Acontece tanto em homens quanto em mulheres .

Faz manchas vermelhas na pele que descamam e podem ser confundidas com caspa porque costumam aparecer no couro cabeludo.

É comum aparecer também nos cotovelos e joelhos

Imagem #1



Imagem #2

*Marcador de imagen.
Opcional - un audio
puede contener varios
imágenes.*

Texto explicando la interacción

Se você quer saber mais sobre como a psoríase pode aparecer, clica no botão verde em sinais e sintomas. Se você prefere saber por quê esta doença acontece clica no botão azul

Sinais e sintomas



Áudio #3

Por que acontece?

Áudio #2



Imagem #3

*Marcador de imagen.
Opcional - un audio
puede contener varios
imágenes.*

Audio #2 (Por que acontece?)

Ainda não é possível afirmar uma única causa para o surgimento da psoríase, mas já sabemos algumas coisas importantes:

- A psoríase aparece por causa do desequilíbrio da imunidade do corpo que assim vai inflamando a pele;
- -Se seus pais tem psoríase existe mais chance de você ter e de seus filhos terem;
- Ela pode aparecer porque a pessoa pegou alguma doença que mexe com a imunidade como o HIV, bactérias e outros vírus;
- Ela pode aparecer porque a pessoa está muito acima do peso ou porque bebe muita bebida alcoólica ou fuma, ou porque ficou gestante ou ainda porque está passando por muito estresse;
- Alguns remédios também podem fazer a psoríase aparecer.

Para saber mais sobre como a psoríase se parece aperte o botão verde. Para sair desse tema é só apertar o botão azul

Sinais e Sintomas 1



Audio #3

Finalizar Interação



Imagen #1



Imagen #2

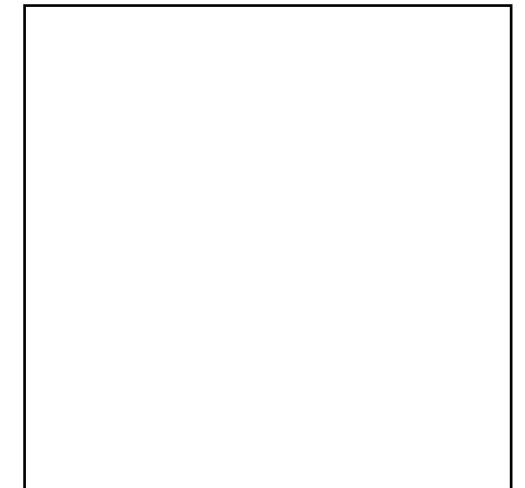
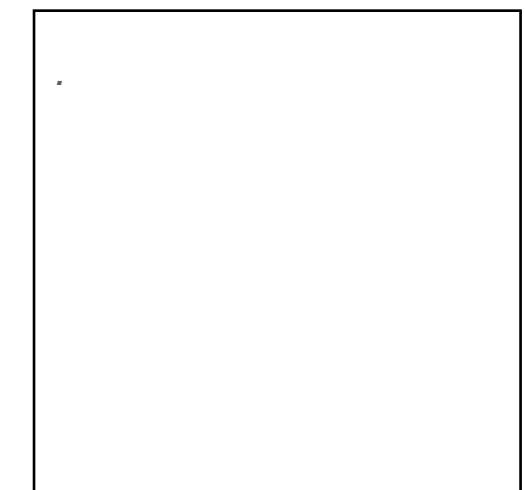


Imagen #3



Audio #3 (Sinais e sintomas 1)

A psoríase pode aparecer de vários jeitos, acompanhe as fotos que vou te explicando os principais tipos.

Nestas primeira imagem você vê os joelhos, por exemplo, acometidos pela doença. Observe que dá para ver direitinho onde começa e onde termina a lesão que chamamos de placa. Quem tem essa forma pode sentir coceira onde está a placa. É mais comum em adultos. Chamamos essa psoríase de “psoríase vulgar”.

Imagen #1



Imagen #2

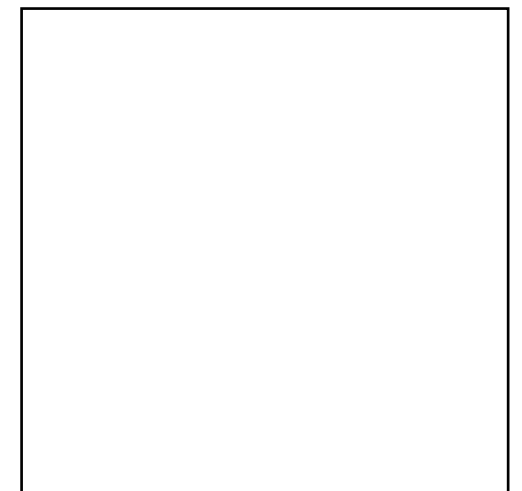
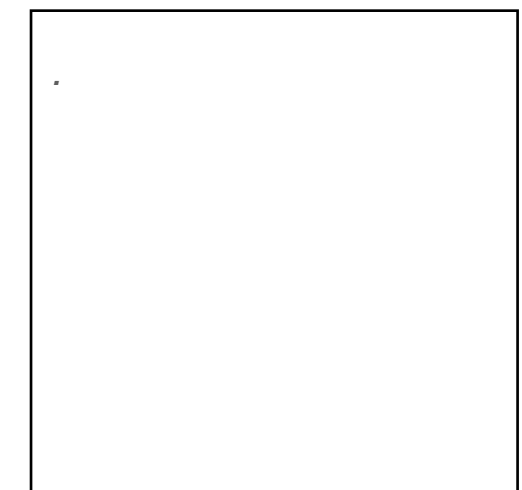


Imagen #3



Para continuar vendo como a psoríase pode parecer aperte no botão verde. Para saber o que piora a psoríase aperte no botão azul.

Sinais e Sintomas 2



Audio #4

O que piora a psoríase?

Audio #7



Audio #4 (Sinais e sintomas 2)

Aqui vemos um tipo de psoríase mais comum em crianças e adolescentes, pode aparecer rápido no corpo todo, durante uma infecção na garganta, são muitas manchinhas vermelhas e que descamam, em forma de gota. Apesar de ser mais comum nas crianças, pode também aparecer nos adultos. Chamamos essa psoríase de “psoríase gutata”.

Imagen #1



Imagen #2

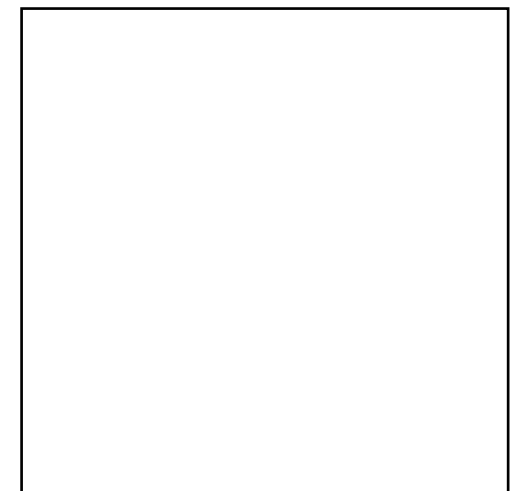
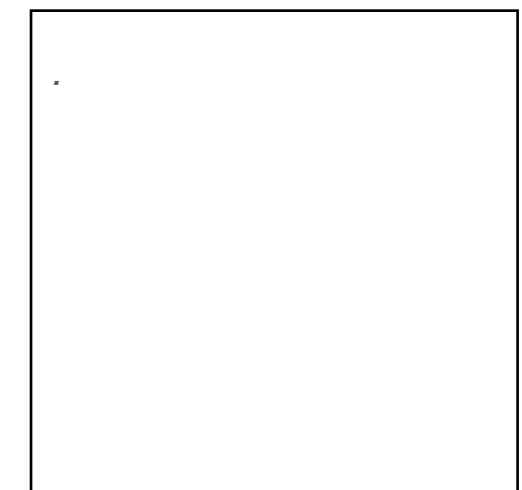


Imagen #3



Para continuar vendo como a psoríase pode parecer aperte no botão verde. Para saber o que melhora a psoríase aperte no botão azul.

Sinais e Sintomas 3



Audio #5

O que melhora a psoríase?

Audio #8



Audio #5 (Sinais e sintomas 3)

Aqui vemos um tipo de psoríase que fica nas “dobras” das axilas, dos seios, na virilha e no pênis. As Lesões são vermelhas brilhantes, com pouca ou nenhuma escama. Chamamos essa psoríase de “psoríase inversa”.

Imagen #1



Imagen #2

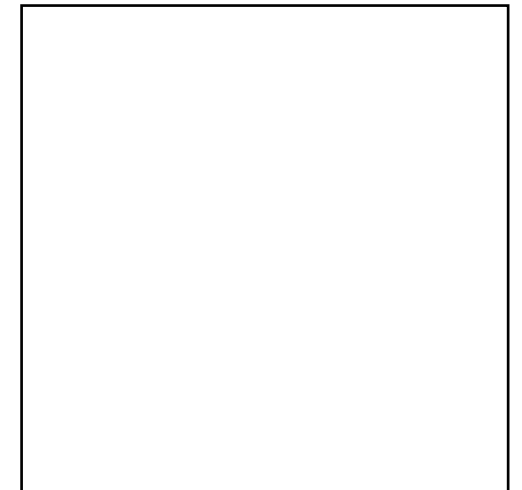
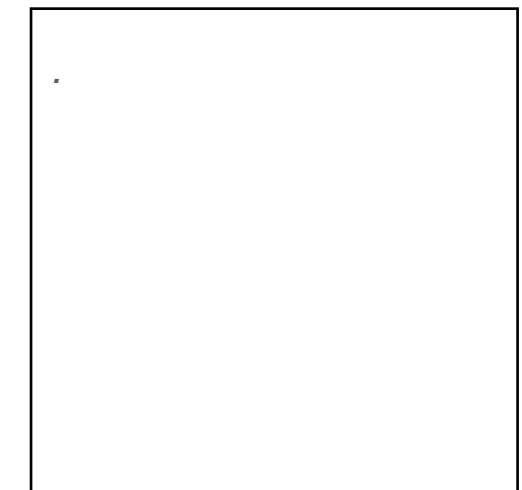


Imagen #3



Para continuar vendo como a psoríase pode parecer aperte no botão verde. Para saber se a psoríase tem cura aperte no botão azul.

Sinais e Sintomas 4



Audio #6

Psoríase tem cura?

Audio #9



Audio #6 (Sinais e sintomas 4)

Aqui já temos um tipo que acomete as unhas das mãos e dos pés. Ela faz as unhas crescerem deformadas, tortas, com descamação, manchas brancas ou amarelas. As vezes dá para ver “buraquinhos” na unha. O problema, além da aparência das unhas, é que este tipo de psoríase pode vir junto com o acometimento das juntas. Chamamos essa psoríase de “psoríase ungueal”.

Imagen #1



Imagen #2

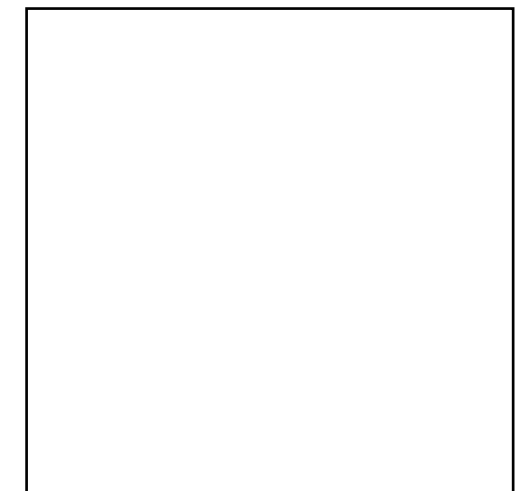
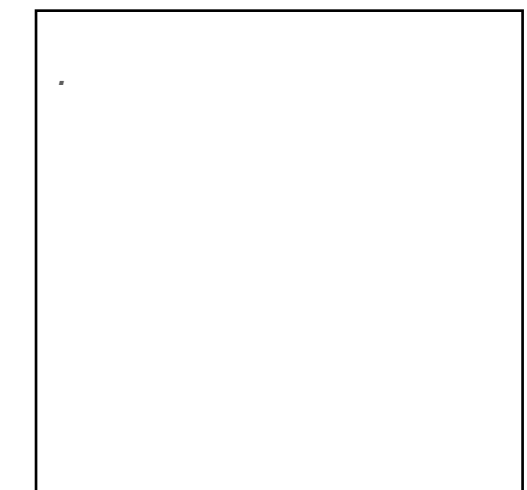


Imagen #3



Para continuar o que piora a psoríase botão verde. Para saber a psoríase pode complicar aperta no botão azul.

O que piora a psoríase?



Audio #7

A psoríase pode complicar?

Audio #21



Audio #7 (O que piora a psoríase?)

A psoríase pode melhorar ou piorar dependendo da época. Para cada tipo que explicamos tem um fator que faz piorar. São eles:

1. Estresse

As vezes a pessoa passa por uma situação difícil na vida, fica muito irritada, ansiosa, chora muita, quer tudo para ontem. Isso pode fazer aparecer ou piorar a psoríase.

2. Trauma Físico

Quando temos um corte na pele ou a própria tatuagem ou queimadura. Ou até Quando usamos sapatos, luvas, roupas e acessórios que ficam roçando o tempo todo.

3. Consumo de álcool e cigarro

Principalmente em grandes quantidades.

4. Aumento do peso (obesidade)

5. Tempo frio e seco

6. Alguns tipos de Infecções, principalmente de garganta

7. Muito sol

É importante entender que um pouco de sol todos os dias, principalmente de manhã E no final da tarde, melhora as lesões. Mas ficar no sol quente por muito tempo pode piorar.

Imagen #1



Imagen #2

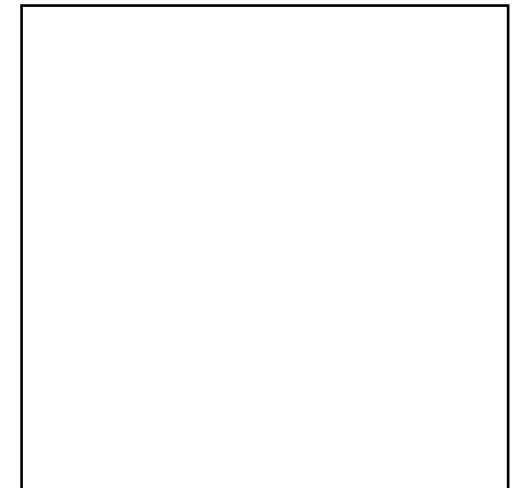
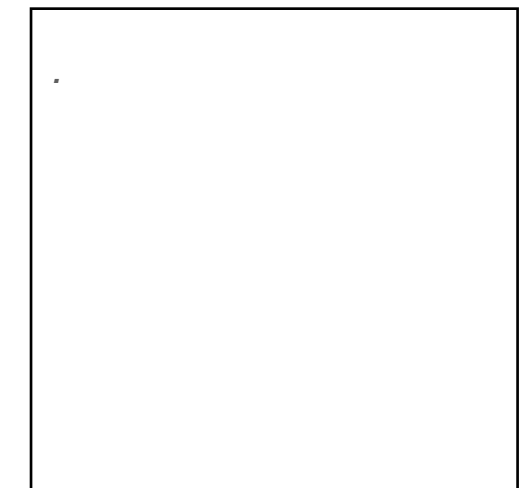


Imagen #3



Para entender o que melhora a psoríase aperta no botão verde. Para sair desse tema é só apertar o botão azul.

O que melhora a psoríase?



Audio #8

Finalizar interação

Audio #3



Audio #8 (O que melhora a psoríase?)

Podemos melhorar a psoríase:

1. Com remédios dados pelo médico. É importante não se consultar com Outro profissional ou não usar remédios por conta própria.
2. Exposição ao sol moderada
3. Hidratação da pele com cremes
4. Evitar banho com água muito quente
5. Evitar e tratar o estresse e ansiedade.
Sim. Existem medicações e terapias com psicólogos que ajudam muito.
6. Não discriminando a pessoa que tem psoríase.
7. Fazer atividade física regularmente, com orientação e supervisão de um profissional habilitado;
8. Ter uma alimentação saudável;
9. Não fumar;
10. Evitar bebidas alcoólicas.

Para descobrir se psoríase tem cura aperte o botão verde. Para saber se outras doenças podem parecer psoríase aperte o botão azul.

Psoríase tem cura?



Audio #9

Outras doenças podem parecer psoríase?

Audio #10

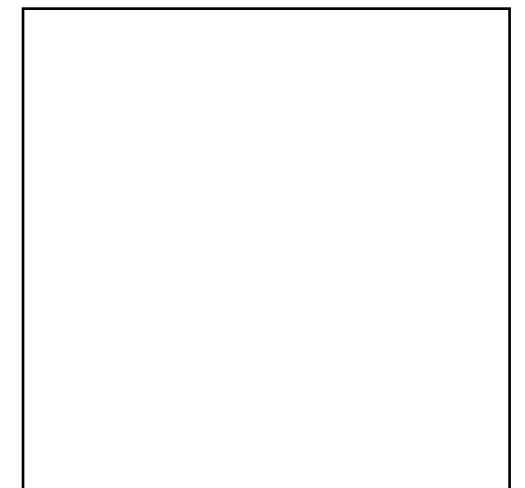


Imagen #1



Imagen #2

Imagen #3



Audio #9 (Psoríase tem cura?)

Não tem cura.

Quem tem psoríase vai ter fases de piora e melhora durante toda a vida.

Mas existem tratamentos que melhoram bastante a situação e outros que podem evitar as fases de piora. No caso da psoríase das juntas o tratamento e acompanhamento para sempre são muito importantes para evitar deformidades.

Outra coisa é que a ciência esta evoluindo, podemos ter esperanças de que no futuro descubram a cura.

Tenha esperança!

Para saber se outras doenças podem parecer psoríase aperte no botão verde. Para ir para outro tema aperte no botão azul.

Outras doenças podem parecer psoríase?



Audio #10

Finalizar interação



Imagen #1

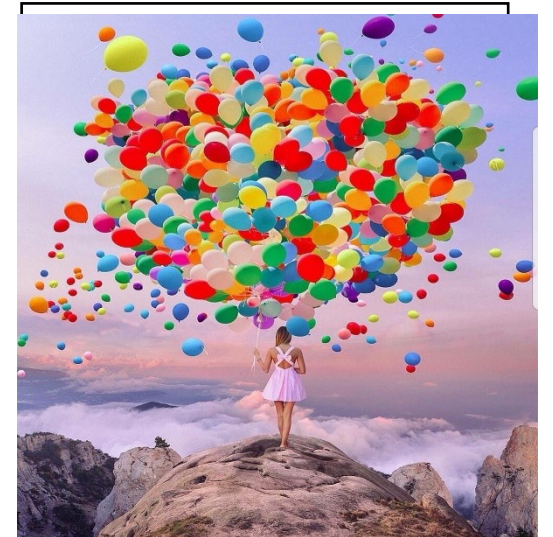


Imagen #2

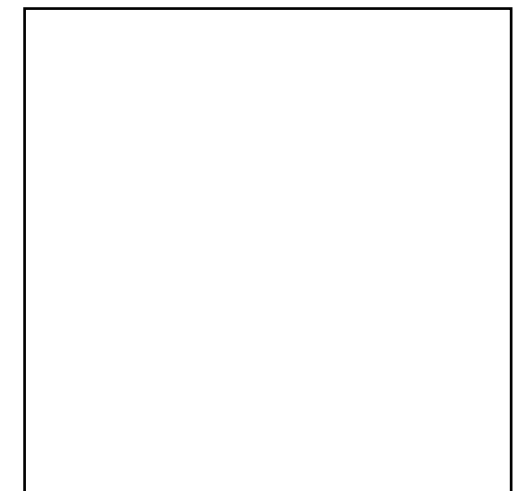
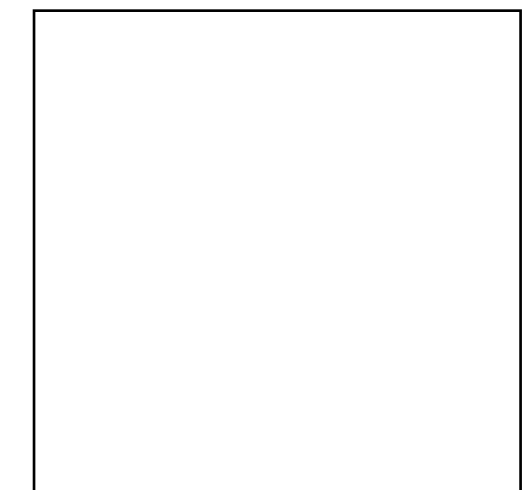


Imagen #3



Audio #10 (Outras doenças podem parecer psoríase?)

Sim, podem. Nem tudo que é vermelho e descama é Psoríase!

Brincadeiras a parte, muitas doenças que podem parecer a psoríase mas não são. Por isso você precisa de ajuda de um Médico especializado para fazer o diagnóstico correto. Afinal para cada uma das doenças o tratamento é diferente. Um tratamento errado pode até piorar a doença. Por exemplo, as caspas, a sífilis que é uma doença sexualmente transmissível, alergias a medicações e até alguns tipos de cânceres.

Para saber como o médico faz o diagnóstico de psoríase aperte no botão verde. Para saber o que podemos fazer em casa para melhorar a psoríase aperte no botão azul.

Diagnóstico



Audio #11

O que eu posso fazer em casa para melhorar a psoríase?

Audio #12



Imagem #1

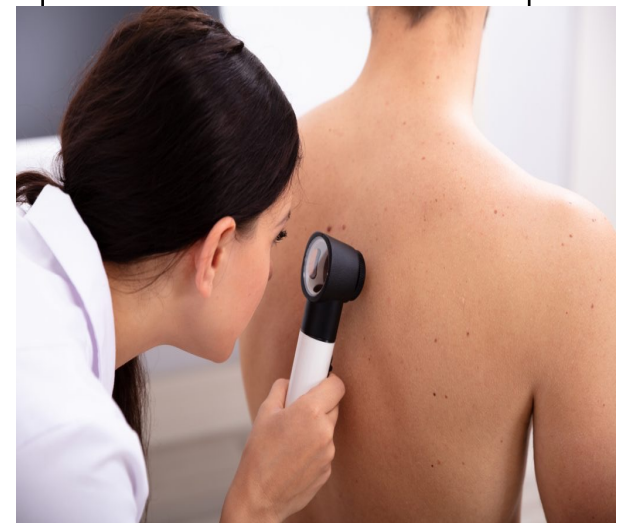


Imagem #2

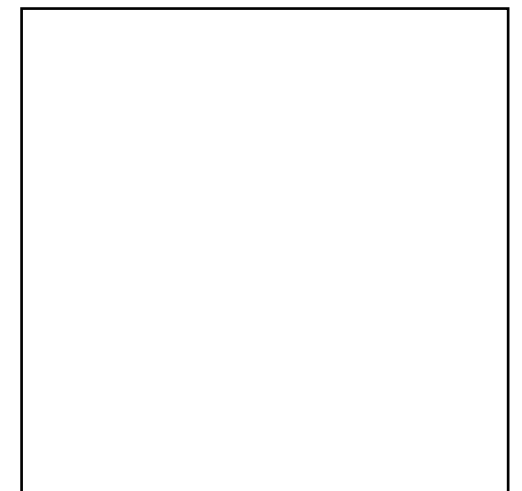
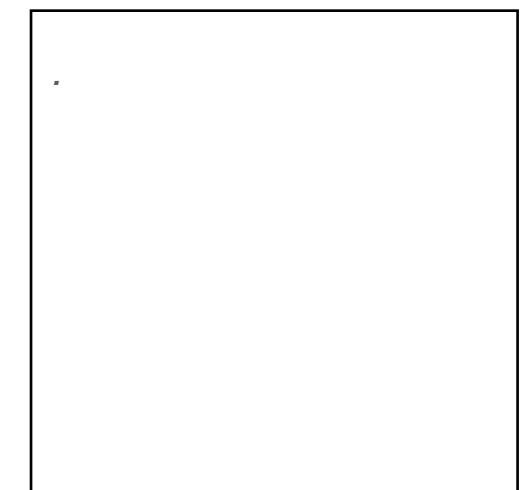


Imagem #3



Audio #11 (Como o médico faz meu diagnóstico de psoríase?)

O médico vai examinar sua pele e com o conhecimento dele pode falar se é ou não psoríase. Mas também pode pedir exames para ver se não são outras doenças parecidas.

Se ainda tiver dúvidas ele pode fazer uma biópsia. Este é um exame que passa um remédio para não doer, depois tira um pedacinho de pele machucada e estuda ela em detalhes com um microscópio

Imagen #1



Imagen #2

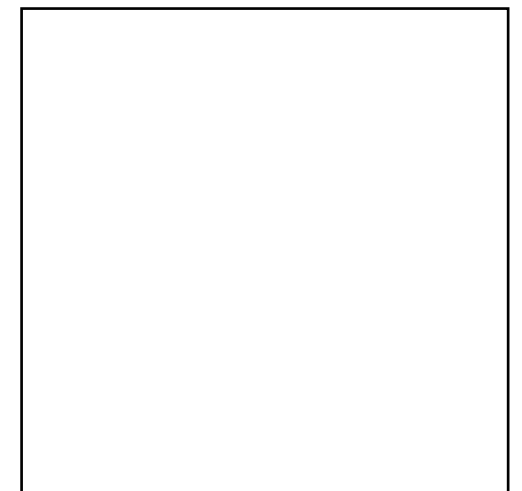
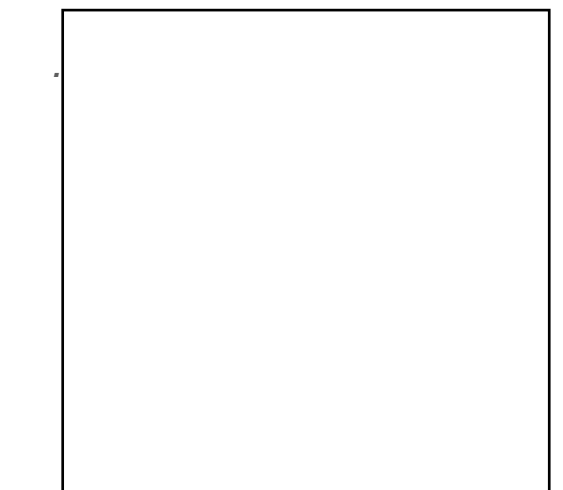


Imagen #3



Para continuar vendo o que fazer para melhorar a psoríase aperte no botão verde. Para ir para outro tema aperte no botão azul.

O que posso fazer em casa para melhorar a psoríase?

Audio #12

Finalizar a interação



Audio #12 (O que posso fazer em casa para melhorar a psoríase?)

Imagem #1

Em casa você pode:

Preferir banhos frios ou temperatura ambiente;

Usar sabonete no corpo todo apenas 1 vez ao dia, se outro banho passar apenas no
sovaco e partes íntimas;

Não esfregar a pele durante o banho e evitar coçar;

Usar roupas de algodão mais folgadas;

Pegar sol pela manhã ou final da tarde com o uso do protetor solar e por pouco
tempo , uns 15 a 20 minutos.

Manter a pele hidratada, sempre após o banho passar creme.

Evitar aumento de peso e uso de álcool ou cigarro;

Tentar evitar o estresse e fazer coisas que te deixe feliz.

Quando for usar luvas de borracha calçar luvas de algodão por baixo; (imagem 1)

Quando for usar botas de borracha calçar meias de algodão; (imagem 2)

Evitar que pés e mãos entrem em contato com material de limpeza ou outros
produtos que você já percebeu que pioram suas lesões de psoríase.

Sempre prestar atenção nas dores nas juntas e se acontecer muito avisar o médico
que te acompanha porque a doença pode estar evoluindo. (imagem 3)

Se perceber que está ficando doente, por exemplo com febre, dor de garganta, tosse
com catarro, diarreia ou ardência para urinar não demorar para procurar ajuda
médica porque essas infecções podem piorar a psoríase;

Evitar tomar remédios por conta própria ou usar remédios caseiros;



*Para ver com quais remédios tratamos psoríase aperta o botão verde. Para saber se
psoríase passa de pessoa para pessoa aperta no botão azul.*

Imagem #3

Remédios para psoríase



Audio #13

Psoríase passa de pessoa para
pessoa?

Audio #14



Audio #13 (Que tipo de remédio se usa para psoríase?)

O tratamento depende muito do tipo da psoríase, se está leve ou mais grave e também de como o paciente se dará com o remédio. As vezes o que funciona para uma pessoa não vai funcionar para outra.

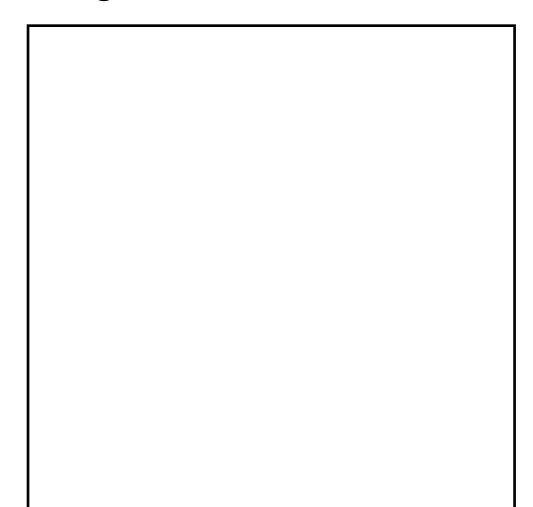
Normalmente os remédios que se usam são:

- Pomadas e cremes com remédios que desinflamam a pele;
 - Remédios anti-inflamatórios para tomar, dizemos remédios orais;
 - Terapia com luz (fototerapia) que uma máquina produz e que coloca-se em cima das lesões de pele;
- No caso de acometimento das juntas pode-se usar remédios mais fortes na veia, chamamos de imunobiológicos, que reduzem a inflamação e evitam as deformidades.

Imagen #1



Imagen #3



Para continuar se psoríase passa de pessoa para pessoa aperta no botão verde. Para ir para outro tema aperta no botão verde.

Psoríase passa de pessoa para pessoa?



Audio #14

Finalizar interação



Audio #14 (Psoríase passa de pessoa para pessoa?)

Não!

A psoríase não é transmissível.

Não vai pegar se você tocar na lesão.

Não vai pegar se você abraçar ou beijar a pessoa.

Como já comentei por aqui, ela vem da inflamação do próprio corpo do paciente, da imunidade.

As vezes os filhos herdam a tendência a ter essa doença se o pai ou mãe tiver.

Imagen #1



Imagen #2

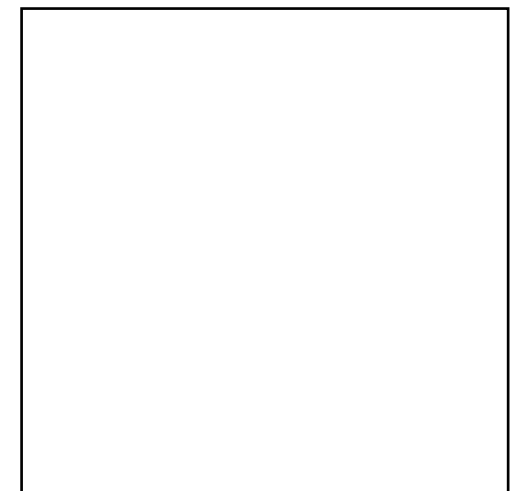
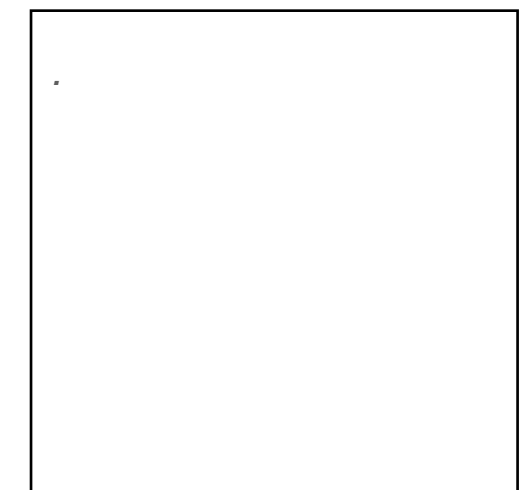


Imagen #3



Para ver que tipo de médico trata psoríase aperte no botão verde. Para saber se psoríase passa ao entrar na piscina aperte no botão azul.

Qual tipo de médico trata psoríase?



Audio #15

Quem tem psoríase pode entrar na piscina?

Audio #17



Audio #15 (Qual tipo de médico trata Psoríase?)

O médico clínico geral pode diagnosticar e tratar casos mais leves.

Casos mais sérios devem ser tratados pelo especialista em doenças da pele, o médico DERMATOLOGISTA.

Para aqueles pacientes que desenvolvem a forma que acomete as juntas é necessário também o médico REUMATOLOGISTA.

Normalmente formas mais graves com acometimento das juntas são tratadas por esses 2 tipos de médicos juntos, DERMATOLOGISTA e REUMATOLOGISTA.

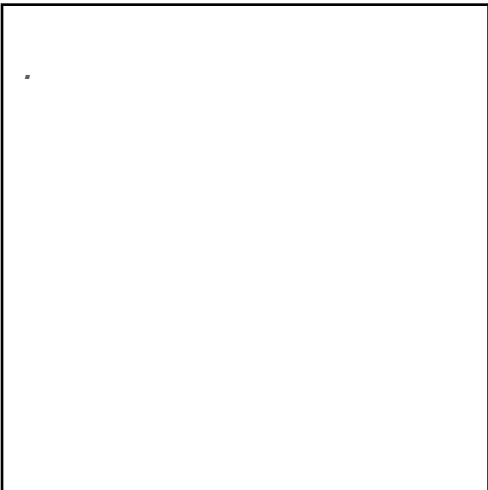
Imagem #1

Marcador de imagem.

Imagem #2



Imagem #3



Para continuar vendo como a psoríase pode parecer aperte no botão verde. Para ir para outro tema aperte o botão azul.

Quem tem psoríase pode entrar na piscina?



Audio #17

Finalizar interação



Audio #16 (Quem tem psoríase pode entrar na piscina?)

Imagen #1

SIM!

Apesar das pessoas estranharem os pedacinhos de pele que costumam cair e chamar a atenção isso não faz mal algum a quem entra em contato.

Além do mais, a pessoa que tem psoríase vai se sentir amada e querida sendo incluída num momento de diversão com a família.

Agora, atenção, se você tem psoríase e acha que a água da piscina piora o seu quadro, aí sim deve evitar. Mas vai de pessoa para pessoa.



Imagen #2

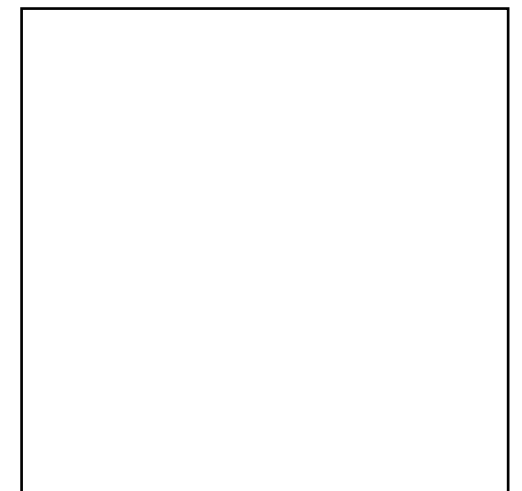
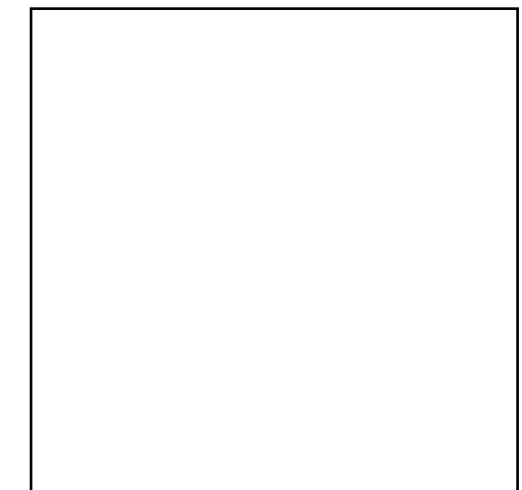


Imagen #3



Para saber se ao pegar na lesão de psoríase de alguém você pode pegar psoríase aperte no botão verde. Para saber se quem tem psoríase tem risco de ter outras doenças aperte no botão azul.

Vou pegar psoríase se tocar na lesão de alguém?



Audio #17

Psoríase e risco de outras doenças?

Audio #3



Audio #17 (Vou pegar psoríase se tocar na lesão de alguém?)

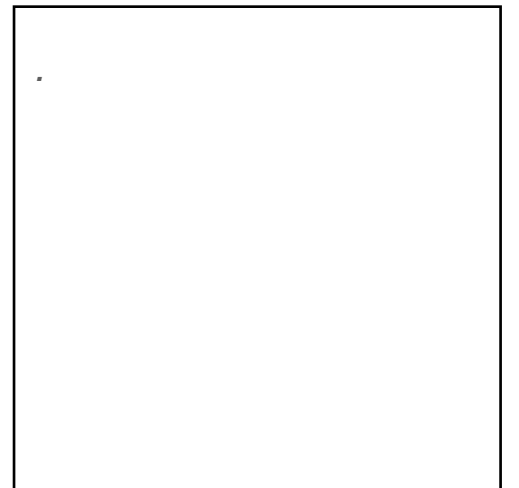
Imagem #1

Marcador de imagem.

Imagem #2



Imagem #3



NÃO!

Essa doença não passa de pessoa para pessoa.

O que muitas vezes deixa as pessoas com psoríase tristes é o preconceito.

É importante entender que não passa no beijo, abraço, na ajuda com o cuidado com a lesão . O único cuidado é que se a lesão estiver sangrando ou saindo água é melhor usar uma luva para não pegar outras doenças do que são transmitidas pelo contato com o sangue. Agora que você entendeu tudo sobre a doença, explica para as pessoas que você conhece.

*Para saber se quem tem psoríase tem risco de ter outras doenças aperta no botão verde.
Para ir para outro tema aperta no botão azul.*

Quem tem psoríase tem risco de ter outras doenças?



Audio #18

Finalizar interação



Audio #18(Quem tem psoríase, tem risco de ter outras Doenças?)

SIM!

Quem tem psoríase, além do risco de ter artrite psoriática (problema nas juntas que pode causar deformidades), tem também maior risco de ter:

Doenças do coração;

Diabetes;

Depressão;

Mas calma, tem maior risco não significa que vai ter. Por isso é importante se informar e estar sempre em contato com um profissional de saúde!

Imagem #1



Imagem #2

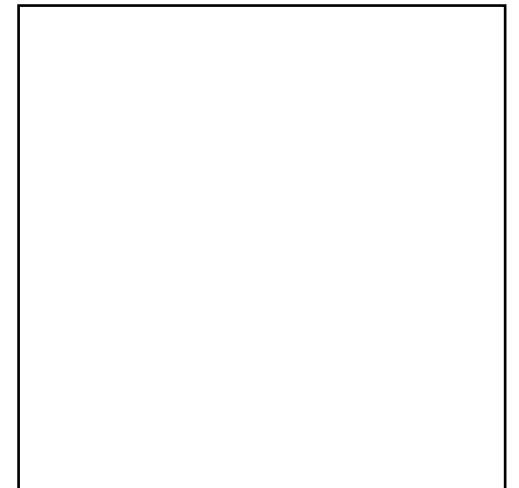
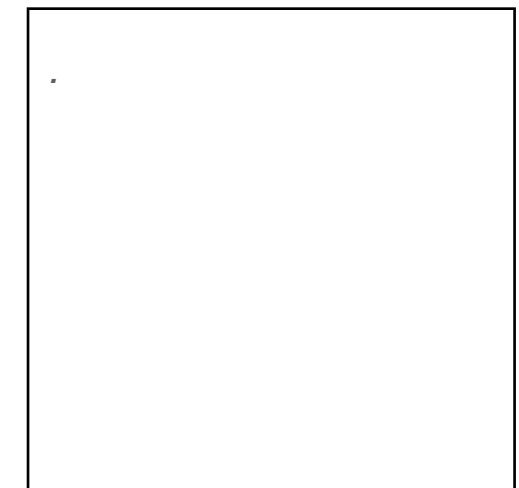


Imagem #3



Para entender em qual idade a psoríase acontece mais aperta no botão verde. Para saber se a psoríase atinge mais homens ou mulheres aperta no botão azul.

Psoríase e idade



Audio #19

Psoríase - homens ou mulheres?

Audio #20



Audio #19 (A psoríase atinge mais pessoas de qual idade?)

Imagen #1

Marcador de imagen.

A psoríase pode atingir pessoas de todas as idades, mas é mais comum em adultos entre 30 e 70 anos.

Imagen #2

Para continuar vendo se a psoríase atinge mais homens que mulheres aperte no botão verde. Para ir para outro tema aperte no botão azul.

Imagen #3



A psoríase atinge mais homens ou mulheres?

Audio #20

Finalizar interação



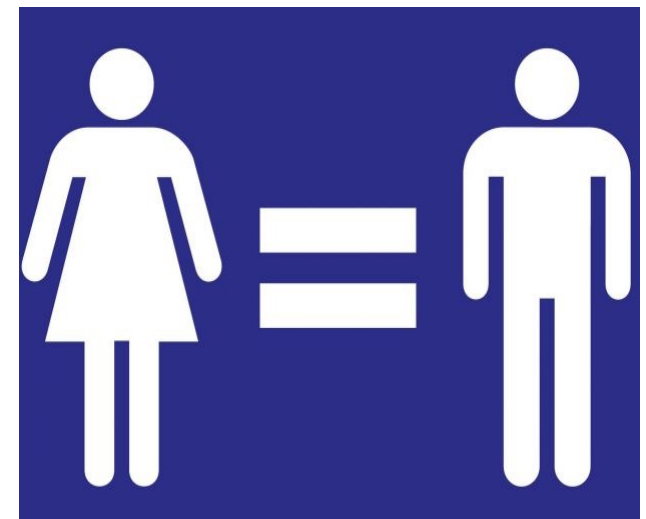
Audio #20 (A psoríase atinge mais homens ou mulheres?)

Imagen #1

Marcador de imagen.

Imagen #2

Imagen #3



A psoríase atinge tanto homens, quanto mulheres . Não tem preferência por um sexo ou outro.

Para descobrir se a psoríase pode complicar aperte no botão verde. Para lembrar as principais informações sobre psoríase aperte no botão azul.

A psoríase pode complicar?



Audio #21

Para lembrar

Audio #22



Audio #21 (A psoríase pode complicar?)

Depende de qual tipo de psoríase você tem. A mais comum “psoríase vulgar” não tende a complicar.

Mas doentes com psoríase pustulosa ou com psoríase eritrodérmica têm maior risco de infecção generalizada e complicações nos rins, no fígado ou pulmão.

Por isso esteja sempre em contato com um médico para um melhor acompanhamento

Para revisar as principais informações aperte o botão verde, “para lembrar”. Para ir para outro tema aperte o botão azul.

Para lembrar



Audio #22

Finaliza interação



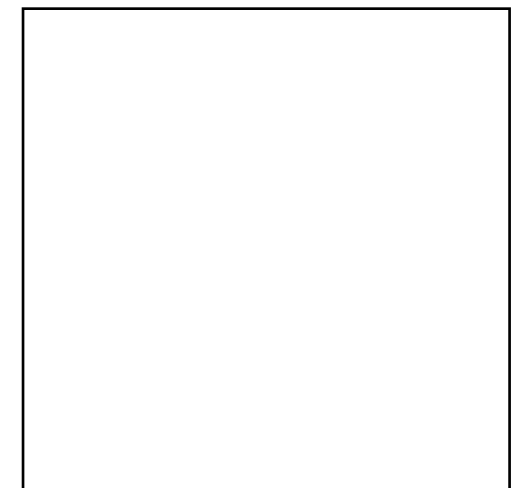
Imagem #1

Marcador de imagem.

Imagem #2



Imagem #3



Audio #22 (Para lembrar)

Parabéns por ter ido até o final! Você aprendeu muito sobre psoríase. Vamos relembrar alguns conceitos?

- *A psoríase é uma doença da pele que também pode acometer as juntas;*
- *Dura a vida toda;*
- *Não tem cura mas tem tratamentos que melhoram bastante;*
- *Não passa de pessoa para pessoa;*
- *A pessoa com psoríase tem alguns riscos maiores de desenvolver outras doenças;*
- *Não devemos ter preconceito com as pessoas que tem psoríase;*
- *Se eu acho que posso ter psoríase devo procurar ajuda médica.*

Para ver de novo desde o começo aperta o botão verde. Para finalizar esse tema aperta o botão azul.

Para ver do início

#Áudio 1



Finalizar interação



Imagen #1



Imagen #2

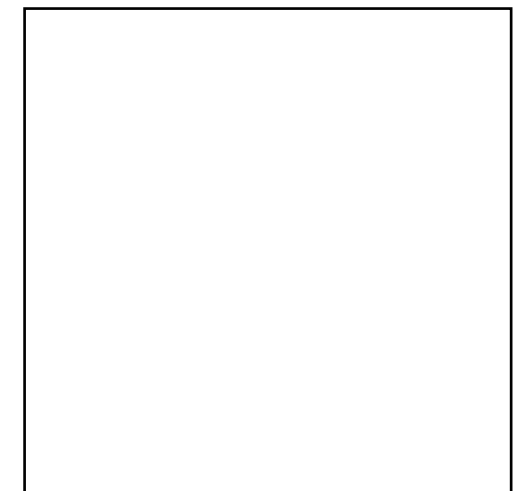
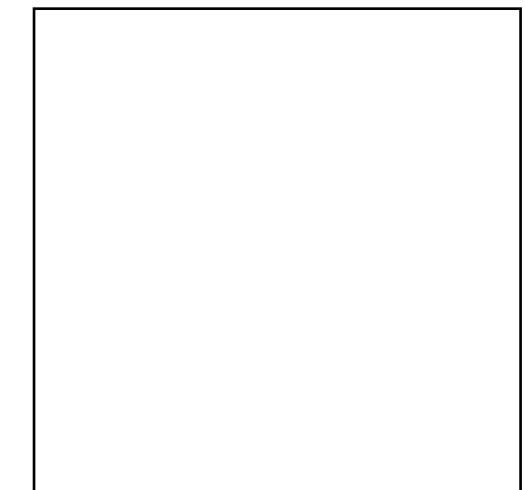


Imagen #3



- Bibliografia utilizada:

Sociedade Brasileira de Dermatologia. Disponível em:
<https://www.sbd.org.br/dermatologia/pele/doencas-e-problemas/psoriase/18/>

Biblioteca virtual em saúde. Ministério da Saúde. Disponível em:
<https://bvsms.saude.gov.br/psoriase/>

Rezende *et al*, 2017. Psoríase artropática eritrodérmica: rápida remissão com secuquinumabe. Disponível em:
<http://www.rmmg.org/artigo/detalhes/2261>.

Ministério da Saúde. 2020. Protocolo clínico e diretrizes terapêuticas de Psoríase. Disponível em:
http://conitec.gov.br/images/Protocolos/Publicacoes_MS/PCDT_Psorase_Final_ISBN_21-08-2020.pdf