

PSORÍASE E SINTOMAS DEPRESSIVOS



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE

CURSO DE PSICOLOGIA - 2021

AUTORAS: LETICIA VEIRA SOUZA

MARTA DE LIMA BARBOSA

POLLYANA SILVEIRA DE OLIVEIRA

SÂMELA DUARTE DA CUNHA BARBOSA

ORIENTAÇÃO: ANDRÉ FARO

JÉSSICA JULY DANTAS SANTOS

MATHEUS MACENA VASCONCELOS

SUMÁRIO

05

Introdução

06

O que é a psoríase? E qual a relação com a depressão?

09

O que mais você precisa saber sobre a psoríase?

10

Psoríase e psicologia: qual a relação entre as duas?

11

Como o psicólogo pode ajudar?

13

Dicas preventivas

15

Dúvidas frequentes

16

Mais informações

17

Referências

INTRODUÇÃO

APRESENTAÇÃO

A psoríase é uma doença de pele, inflamatória, crônica, não contagiosa, autoimune e recorrente, com influência genética e ambiental. Estudos recentes têm se debruçado sobre a doença, e sobre a sua relação com aspectos psicológicos do indivíduo.

No que se refere a depressão, observa-se que esta mantém uma influência bidirecional com a psoríase, sendo agravada e também podendo ser um agravante para doença. Tendo isso em vista, a cartilha tem como objetivo, apresentar a psoríase e a sua relação com a sintomatologia depressiva¹.



POR QUE O TEMA É TÃO RELEVANTE?

De acordo com a SBD (Sociedade Brasileira de Dermatologia), há 5 milhões de pessoas no Brasil que convive diariamente com a psoríase.

Dessas, cerca de 43,4% - 50,7% apresentou ansiedade e depressão², Essa estatística aponta a alta relevância de estudos sobre a psoríase e sua relação com a depressão.

O QUE É A PSORÍASE?

CONCEITUAÇÃO

A psoríase é uma doença de pele que se caracteriza pelo aparecimento de manchas vermelhas, espessas e descamação, afetando principalmente: couro cabeludo, unhas, joelhos, mãos, pés e tronco. Esta, é dividida em classes de acordo com os sintomas apresentados¹.



SINTOMAS

Os principais sintomas da doença são manchas vermelhas com escamas secas esbranquiçadas ou prateadas. Pequenas manchas brancas ou escuras residuais; pele ressecada e rachada, às vezes com sangramento, coceira, queimação e dor; unhas grossas, descoladas, amareladas e com alterações da sua forma (sulcos e depressões); Inchaço e rigidez nas articulações e em casos mais graves, destruição das articulações e deformidade.

O desenvolvimento da doença acontece quando as células responsáveis pela defesa do organismo liberam substâncias inflamatórias promovendo dilatação nos vasos sanguíneos e encaminham outras células como os neutrófilos para pele. Dos fatores que podem ocasionar ou agravar a doença estão o histórico familiar, o estresse emocional, obesidade e consumo de bebidas alcoólicas e condições climáticas¹.



TIPOS DE PSORÍASES

• PSORÍASE EM PLACA OU VULGAR

É a apresentação mais comum da doença, é caracterizada pelo aparecimento de placas secas, avermelhadas com escamas prateadas ou esbranquiçadas que podem coçar, doer e em casos mais graves a pele pode rachar e sangrar. Acometem principalmente, os joelhos, cotovelos, couro cabeludo, lombar e cicatriz umbilical³

- **PSORÍASE INVERTIDA**

Apresenta manchas inflamadas e vermelhas nas áreas com dobras e úmidas (axilas, virilhas e debaixo dos seios) com a descamação em menor grau que em outras regiões do corpo³.

- **PSORÍASE GUTATA**

Desencadeada principalmente por infecções bacterianas, as pequenas feridas com formato de gota, aparecem principalmente nos braços, nas pernas, no tronco, nas pernas e no couro cabeludo³.

- **PSORÍASE UNGUEAL**

Afeta principalmente as unhas, podendo fazer com que estas cresçam mais grossas, escamem, mudem de cor, ou até deformem³.

- **PSORÍASE PUSTULOSA**

Neste caso, podem aparecer em toda a pele, que fica avermelhada, pústulas (pequenas bolhas que parecem ter pus).

É uma apresentação grave da doença e pode causar febre, calafrios, coceira intensa, fadiga, e em casos que não é tratada corretamente, até a morte³.

- **PSORÍASE ERITRODÉRMICA**

É a apresentação mais rara da doença, podendo ser iniciada por queimaduras graves, infecções, tratamentos intempestivos ou por outro tipo de psoríase incontrolada.

Acomete todo o corpo com manchas vermelhas, que podem coçar ou arder³.

- **PSORÍASE ARTROPÁTICA**

Atinge as articulações, podendo causar rigidez progressiva, fortes dores e até deformidades³.

- **PSORÍASE DO COURO CABELUDO**

Aparecimento de escamas branco-prateadas no cabelo, no couro cabeludo. Assemelha-se à caspa³.



A depressão é uma doença multifatorial caracterizada pelo comprometimento dos âmbitos interpessoal, social e profissional da vida do indivíduo.

Nesta, são comuns as alterações do humor, perda da iniciativa, desinteresse em geral, distúrbios do sono, falta de autocuidado, diminuição da capacidade de concentração, ansiedade, entre outros sintomas.

Como fatores de risco para o desenvolvimento da doença, podem ser destacados história familiar, aspectos relacionados à personalidade, assim como experiências desagradáveis no cotidiano das pessoas⁴.



PSORÍASE & DEPRESSÃO

A depressão e a psoríase possuem uma relação bidimen, ou seja, uma doença pode gerar e/ou influenciar na outra. Em alguns casos, a existência de um quadro depressivo pode ser considerado como um determinante importante para iniciação e agravamento dos sintomas da Psoríase.

Entretanto, também é conhecido que as feridas causadas pela psoríase acabam afetando negativamente nas relações sociais dos indivíduos que a possuem, causando neles um quadro de baixa autoestima que em casos mais graves podem evoluir para um quadro depressivo⁵.

OUTRAS INFORMAÇÕES IMPORTANTES

DADOS

A psoríase é uma doença de pele comum e crônica que, segundo o Relatório Global sobre Psoríase⁶, afeta entre 0,09% e 11,43%, da população, ou seja, pelo menos 100 milhões de pessoas. Ela afeta tanto homens quanto mulheres, sem distinção de gêneros.

TRATAMENTOS MAIS COMUNS

• TRATAMENTO TÓPICO

É aplicado diretamente na pele, para esse caso, é usado creme e pomadas e, normalmente, é aconselhado para casos mais leves. Além disso, pode ser associado a outros tipos de terapias⁷.

• TRATAMENTOS SISTÊMICOS

São tratamentos usados em pacientes com psoríases graves e/ou com pacientes que sofrem com a artrite psoriásica. Também é recomendado para aqueles que possuem resistência ao tratamento tópico ou fitoterápico. Nesses tipos de tratamentos, são usados comprimidos ou injeções⁷.

• TRATAMENTO BIOLÓGICOS

Recomendado para pacientes com psoríase grave e são tratamentos baseados em medicamentos injetáveis⁷.

• FOTOTERAPIA

Tratamento baseado na exposição da pele à luz ultravioleta. É necessária supervisão médica e precisa ser feito de forma consistente⁷.

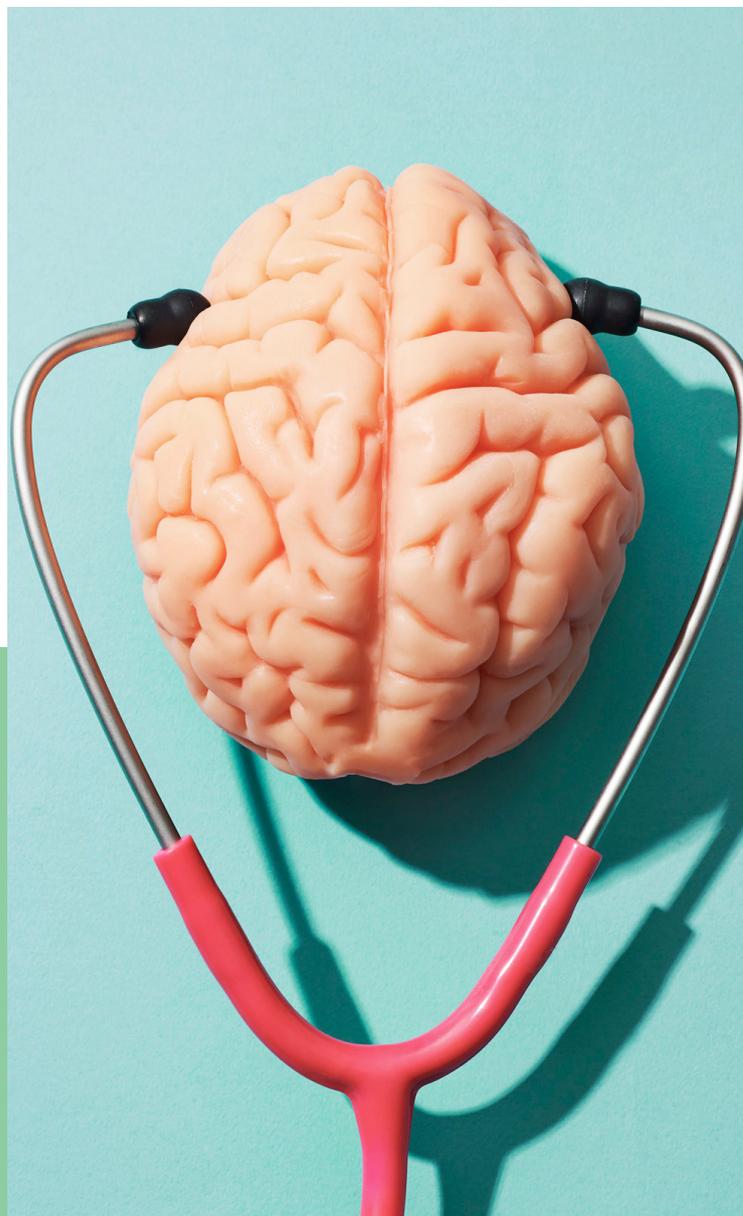


PSORÍASE & PSICOLOGIA

GERAL

A psoríase está intimamente ligada com os aspectos psicológicos do indivíduo. Na verdade, de forma geral, a pele funciona como uma espécie de "órgão de choque", ou seja, ela costuma ser um dos órgãos que acaba recebendo o impacto de oscilações emocionais³. Sendo assim, a psoríase é uma doença que acaba tendo suas crises agravadas por estresse ou ansiedade, por exemplo.

No entanto, os efeitos psicológicos não são apenas agravantes para a enfermidade, eles também afetam o dia a dia de quem a possui. Isso ocorre, pois, pessoas com psoríase são comumente foco de discriminação e preconceito, além disso, elas podem desenvolver problemas na auto-imagem fazendo com que comumente se sintam sujas, intocáveis e desprezíveis³.



psoríase +
depressão
20%-30%

62%

podendo
chegar
até a

DEPRESSÃO

Quando o assunto é depressão, estudos mostram que 20-30% da população que é afetada pela psoríase tem a depressão como comorbidade, podendo esse valor chegar até 62%⁸. Dessa forma, a presença da psicologia da saúde no tratamento da psoríase é fundamental para trazer qualidade de vida para os que são afetados por essa doença.

ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO

A psoríase é uma doença crônica, tendo em seu percurso alguns momentos de estabilidade e outros de agudização dos sintomas.

O psicólogo deve atuar na elaboração de estratégias para o ajustamento do indivíduo frente aos desafios e limitações apresentados pela doença, tendo como intenção a promoção de uma melhor qualidade de vida e saúde¹.



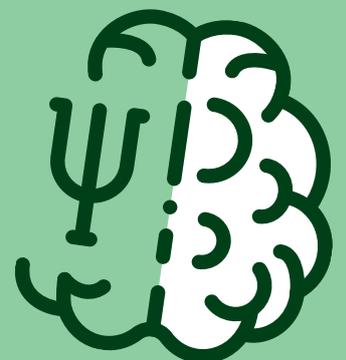
O psicólogo também deve se dedicar a trabalhar em conjunto com os demais profissionais da saúde, para que se consiga promover uma melhor adaptação do paciente a sua condição clínica.

É certo que a psicologia irá se aprofundar no nível psicológico da adaptação do indivíduo, mas o trabalho em equipe proporcionará uma visão mais ampla do diagnóstico e do caso clínico, que

proporcionará a elaboração de intervenções mais abrangentes e efetivas o que levará a um melhor resultado no tratamento¹.



Uma importante ferramenta que pode ser utilizada no tratamento de psoríase é a regulação emocional. Ela, que se relaciona a uma gama de estratégias de enfrentamento que um indivíduo pode utilizar ante situações e sentimentos aversivos, implementa possibilidades de enfrentamento “que auxiliam no reconhecimento e processamento de reações úteis para estimular um funcionamento mais produtivo, modulando a experiência emocional”¹.



É comprovado cientificamente que emoções positivas e negativas influenciam na saúde dos indivíduos e quando se trata de episódios depressivos, por exemplo, a regulação emocional(E) é capaz de influenciar na promoção de saúde mental. Sabe-se ainda, que a depressão é uma condição que possui uma relação com a psoríase e por conta disso percebe-se que a utilização da RE como estratégia de tratamento é bastante eficaz¹.

Acredita-se que a utilização da multidisciplinaridade e o emprego de estratégias psicológicas de enfrentamento, sejam formas eficazes de atuação do psicólogo no tratamento de indivíduos com psoríase. Também é importante que o profissional da saúde mental esteja disposto a acolher esses indivíduos, a ouvi-los. Além disso, é interessante que sejam abordados e tratados durante o processo terapêutico outras questões psicológicas que possam estar diretamente associadas, ou não, ao diagnóstico. Pois elas podem interferir no tratamento e na promoção da qualidade de vida do indivíduo¹.



DICAS PREVENTIVAS

Use roupas leves de algodão e não sintéticas, as roupas de materiais naturais, como algodão e linho favorecem uma melhor respiração da pele e absorvem a transpiração, pois esses tecidos não causam o sobreaquecimento da pele, por conta disso não causam atrito evitando a irritação e o prurido.



Cautela com a exposição ao sol. É recomendado tomar sol 15 minutos por dia pela manhã antes das 10 horas ou a tarde depois das 16h.

Pratique atividades físicas regularmente, comece por atividades leves e de curta duração, como caminhar 30 minutos por dia e vá aumentando a intensidade aos poucos, o importante é ser constante. A prática da atividade física trará ao indivíduo com psoríase melhora na autoestima, sensação de bem estar e redução do estresse .



Deve se evitar a todo custo tomar banho com a água muito quente, pois esse hábito resseca a pele, podendo deixá-la reativa e com propensão a ter uma crise. Prefira água morna ou fria.

DICAS PREVENTIVAS

Opte por alimentos saudáveis, como peixes, de preferência atum, salmão ou sardinha. Sementes de girassol, abóbora, linhaça e chia, pois além de serem ricas em fibras também ajudam a evitar o processo inflamatório e diminuir sintomas da psoríase.



Evite tatuar a pele, pois tatuagens podem desencadear uma crise de psoríase.

Consuma mais legumes e verduras como tomate, cenoura, beterraba, couve e brócolis.



Evite ingerir alimentos gordurosos, principalmente os que estimulam o aumento da inflamação como frituras, farinha branca, carne vermelha, açúcar, doces e biscoitos.

Evite ingerir bebidas alcoólicas, pois estas além de dificultar a absorção da medicação prescrita, podem aumentar a coceira.



DÚVIDAS FREQUENTES*

*Baseadas nas pesquisas do Google



1

A PSORÍASE É CONTAGIOSA?

Não, a psoríase não é contagiosa. As causas estão relacionadas a questões genéticas, psicológicas, ambientais e imunológicas.

2

A PSORÍASE PODE MATAR?

Não. Apesar do grande impacto no cotidiano da pessoa, ela não é considerada uma doença letal. No entanto, por ser fator de risco para problemas cardiovasculares, ela precisa ser tratada com seriedade.

3

A PSORÍASE PODE VIRAR CÂNCER?

Não necessariamente, a psoríase não se desenvolve até se tornar um câncer de pele, por exemplo, mas aumenta a possibilidade do portador desenvolver câncer em geral⁹.

4

A PSORÍASE TEM CURA?

Não, mas tratável o que proporciona ao portador uma vida tranquila e com qualidade.

5

QUAIS OS DIREITOS DOS PORTADORES DA PSORÍASE?

Os portadores de psoríase tem direito aos medicamentos para controle da doença de forma gratuita, que são disponibilizados pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Além disso, eles têm direito a auxílio-doença e até a aposentadoria por invalidez a depender do caso.

MAIS INFORMAÇÕES

PARA MAIS INFORMAÇÕES, BASTA CLICAR
NO SÍMBOLO ABAIXO:



REFERÊNCIAS

1. Machado, E. R. ., Oliveira, L. B. de, Chaves, P. L. G. ., Gomes, L. O. R. V. ., & Lins, J. P. . (2019). Psoríase: uma revisão sistemática da literatura. *Revista De Iniciação Científica E Extensão*, 2(Esp.1), 52. Recuperado de <https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/228>
2. Silva, Brenda Fernanda Pereira, & Faro, André. (2019). Emotional regulation and depressive symptoms in psoriatic patients. *Revista de psicología (Santiago)*, 28(2), 1-10. <https://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2020.55656>
3. Silva, Kênia de Sousa e Silva, Eliana Aparecida Torrezan da Psoríase e sua relação com aspectos psicológicos, stress e eventos da vida. *Estudos de Psicologia (Campinas)* [online]. 2007, v. 24, n. 2 [Acessado 12 Novembro 2021] , pp. 257-266. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-166X2007000200012>>. Epub 03 Ago 2007. ISSN 1982-0275. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2007000200012>.
4. Fernandes, M. A., Vieira, F. E. R., Silva, J. S., Avelino, F. V. S. D., & Santos, J. D. M. (2018). Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. *Rev Bras Enferm [Internet]*, 71(suppl 5), 2169-2175. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>
5. REICH A, Interplay of Itch and Psyche in Psoriasis: An Update, *ActaDV*, 2016; 217: 55-57.
6. Organização Mundial da Saúde [internet]. Relatório global sobre a psoríase. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204417/9789241565189-por.pdf?sequence=17&isAllowed=y>
7. Sociedade Brasileira de Dermatologia ,Psoríase <<https://www.sbd.org.br>> disponível em:<https://www.sbd.org.br/dermatologia/pele/doencas-e-problemas/psorise/18/#sintomas> Acesso: 24out 2021
8. Rua, M. O.; Gandra, M. F.; Santos, J. O.; Carneiro, R. L.; Silva, J. de O.; Amaral, C. S.; Barbosa, L. C.; Aguiar, N. B.; Viol, G. A. M.; dos Santos, D. G. Influências da depressão na psoríase: uma relação bidirecional. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, v. 23, p. e5650, 28 mar. 2021. <https://doi.org/10.25248/reac.e5650.2021>
9. HARVARD HEALTH PUBLISHING, Psoriasis and cancer: What's the link? <www.health.harvard.edu> disponível em: <https://www.health.harvard.edu/blog/psoriasis-and-cancer-whats-the-link-2019120518320> Acesso: 12 nov 2021