

PSORÍASE

TRATAMENTO E ABORDAGEM NATURAL

DANIELA PACHECO
Naturopata

SUMÁRIO

Psoríase é uma doença crónica inflamatória da pele de origem autoimune e não contagiosa. Caracteriza-se por um crescimento anormal das células da pele, com formação de placas elevadas e avermelhadas, ficando depois com um aspeto seco e rugoso. Existem vários subtipos desta doença e estão classificados em função da forma e aspeto das lesões, sendo que cada tipo tem as suas particularidades e grau de gravidade. A psoríase é uma doença sem cura, mas com tratamentos sintomáticos relativamente eficazes. Este artigo aborda formas naturais de controlo das crises e dos sintomas.

PALAVRAS-CHAVE: Psoríase | Tratamento natural | Doenças autoimunes

INTRODUÇÃO

A psoríase é uma doença crónica com a particularidade de que o seu aspeto visual pode afetar psicologicamente os seus portadores por vergonha e desconforto com o seu próprio corpo originando ansiedade, baixa autoestima e depressão. Dependendo do grau de gravidade, os tratamentos medicamentosos mais usados atualmente baseiam-se no uso de corticoides tópicos, análogos da vitamina D3, emolientes e hidratantes. Em ambiente hospitalar também se usa fototerapia e tratamentos sistémicos mais específicos. A escolha deste tema tem como objetivo dar a conhecer outras formas de controlar e diminuir os sintomas, e que estas possam estar ao alcance de todas as pessoas com psoríase, bem como, contribuir para alargar o conhecimento e consciencialização desta doença para comunidade em geral.

METODOLOGIA

Para a elaboração deste poster foi feita uma pesquisa de vários artigos científicos no PubMed (National Library of Medicine) com os termos “psoriasis and vit d”, “psoriasis natural treatment”, “psoriasis and meditation”, entre outros que comprovassem a utilização e eficácia de tratamentos naturais para o tratamento da psoríase.

EPIDEMIOLOGIA

A psoríase afeta 3% da população mundial e aparece igualmente em homens e mulheres. Caracteriza-se por uma inflamação do sistema imunitário no tecido cutâneo, que resulta em placas eritematosa-escamosa descamativas de tamanhos diferentes, com fronteira bem definida ou irregular, que surgem em diversos locais do exterior da pele, com maior frequência nos cotovelos, unhas, tronco, joelhos e couro cabeludo. Pode ser dividida em leve, moderada e grave, com grande variabilidade clínica, sendo os principais tipos: em placas, gutata, inversa, eritrodérmica, pustulosa, ungueal e artropatia psoriática. Atualmente não há cura, e o tratamento visa aliviar os sintomas e reduzir o número de episódios, podendo utilizar medicamentos tópicos ou sistémicos dependendo da gravidade do quadro.

As causas da psoríase ainda são inconclusivas, mas acredita-se que tenha origem na predisposição genética e em fatores ambientais como o uso de medicamentos, stress, infeções, tabagismo e álcool, ferimentos na pele, obesidade como também variações climáticas.

O diagnóstico é realizado pela aparência clínica e distribuição das lesões.

TRATAMENTO NATURAL



ÓMEGA 3, VIT D, VIT A, DIETA ANTI-INFLMATÓRIA

Vários estudos destacaram a importância dos antioxidantes, ácidos gordos Ómega-3, vitaminas D e A, bem como a adoção de uma dieta anti-inflamatória com baixo teor de alimentos açucarados e processados, sem glúten e com maior aporte de peixe gordo, vegetais e frutas frescas, os quais contribuem para a redução da inflamação e melhoria dos sintomas da psoríase.

CURCUMA



Outras pesquisas sugerem que a curcumina, encontrada no açafrão-da-índia, pode ser benéfica devido às suas propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes.

GESTÃO DE STRESS E MEDITAÇÃO

Estudos mostram que técnicas de relaxamento, como meditação e yoga, podem modular a resposta inflamatória do corpo e reduzir a gravidade e a frequência dos sintomas.

A meditação mindfulness também foi associada à melhoria da resposta imunológica e à redução da inflamação sistémica em pacientes com psoríase.



A) Psoríase no glúteo pelo uso de fraldas; B) Psoríase invertida; C) psoríase pustulosa; D) psoríase em placas; E) psoríase ungueal; F) psoríase eritrodérmica; G) Psoríase gutata; H) Psoríase no couro cabeludo; I) Artropatia psoriática nas mãos



EXPOSIÇÃO SOLAR MODERADA E FOTOTERAPIA

Segundo os estudos a exposição controlada à luz solar e a fototerapia UVB são conhecidas por reduzir a inflamação e a proliferação celular na pele, melhorando os sintomas da psoríase.



BANHOS DE AVEIA E ÓLEOS NATURAIS

Banhos de aveia e o uso tópico de óleos naturais, como óleo de coco e óleo de jojoba, demonstraram poder ajudar a acalmar a pele irritada e reduzir a prurido e a inflamação.

CONCLUSÃO

Embora as terapias convencionais sejam importantes no controlo da psoríase, as abordagens naturais e o estilo de vida complementam esses tratamentos, melhorando a qualidade de vida dos pacientes.

BIBLIOGRAFIA

- Jill Hahn, Nancy R Cook, Erik K Alexander, Sonia Friedman, Joseph Walter 4, Vadim Bubes, Gregory Kotler, I-Min Lee, JoAnn E Manson, Karen H Costenbader, January 2022. Vitamin D and marine omega 3 fatty acid supplementation and incident autoimmune disease: VITAL randomized controlled trial. doi: 10.1136/bmj-2021-066452
- Ying Peng, Mingyue Ao, Baohua Dong, Yunxiu Jiang, Lingying Yu, Zhimin Chen, Changjiang Hu, Runchun Xu, November 2021. Anti-Inflammatory Effects of Curcumin in the Inflammatory Diseases: Status, Limitations and Countermeasures, doi: 10.2147/DDDT.S327378.
- Jillian W. Millsop, M.S, Bhavnit K. Bhatia, Maya Debbaneh, John Koo, Wilson Liao, Sep 2014. Diet and Psoriasis: Part 3. Role of Nutritional Supplements, doi: 10.1016/j.jaad.2014.03.016
- Erin Bartholomew, Mimi Chung, Samuel Yeroushalmi, Marwa Hakimi, Tina Bhutani, Wilson Liao, Sep 2022. Mindfulness and Meditation for Psoriasis: A Systematic Review, doi: 10.1007/s13555-022-00802-1
- Gisondi, P., Rossini, M., Di Cesare, A., Idolazzi, L., Farina, S., Beltrami, G., ... & Girolomoni, G. (2015). Vitamin D status in patients with chronic plaque psoriasis. *British Journal of Dermatology*, 172(3), 729-731, doi: 10.1111/j.1365-2133.2011.10699.x
- Reynertson, K. A., Garay, M., Nebus, J., Chon, S., Kaur, S., Mahmood, K., ... & Southall, M. D. (2015). Anti-inflammatory activities of colloidal oatmeal (*Avena sativa*) contribute to the effectiveness of oats in treatment of itch associated with dry, irritated skin. *Journal of Drugs in Dermatology: JDD*, 14(1), 43-48. PMID: 25607907
- Evangelista, M. T., Abad-Casintahan, F., & Lopez-Villafuente, L. (2014). The effect of topical virgin coconut oil on SCORAD index, transepidermal water loss, and skin capacitance in mild to moderate pediatric atopic dermatitis: a randomized, double-blind, clinical trial. *International Journal of Dermatology*, 53(1), 100-108, doi: 10.1111/ijd.12339
- Meier, L., Stange, R., Michalsen, A., & Uehleke, B. (2012). Clay jojoba oil facial mask for lesioned skin and mild acne—results of a prospective, observational pilot study. *Forschende Komplementärmedizin/Research in Complementary Medicine*, 19(2), 75-79, doi: 10.1159/000338076