

Quinta

*Quinta*  
**Paromas**  
Açores - Portugal



**Sabonetes  
Artesanais  
AZORES**

# Psoríase

## Cuidados Essenciais



### Visite o seu dermatologista

Visite regularmente o seu dermatologista para acompanhar a evolução do tratamento.



### Evite o calor excessivo

A transpiração e o calor excessivo são agentes irritantes que colaboram com o agravamento da crise e o aumento de prurido.



### Evite a automedicação

Não tome remédios sem prescrição e evite os tratamentos caseiros que podem agravar a crise.



### Use produtos de higiene neutros

Evite irritar a pele. Produtos com corantes e perfumes podem prejudicar ou desencadear crises de psoríase.



### Evite o álcool e o fumo

Além de fazer mal ao organismo são agentes irritantes que podem desencadear alergias e desidratação da pele.



### Tome sol com proteção

Use diariamente protetor solar com FPS superior a 15 no corpo e 30 no rosto. Evitar a exposição entre às 10 e às 16 horas.



### Hidrate-se por dentro e por fora

Beba bastante água e use hidratantes neutros nas regiões afetadas várias vezes por dia.



### Controle os seus sentimentos

O stress agrava ou desencadeia as crises de psoríase. Tente evitar situações que causem crises emocionais e cuide da auto-estima.