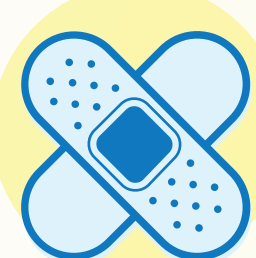


PARA MANTER UMA **PELE SAUDÁVEL**,
TER EM CONSIDERAÇÃO AS SEGUINTE
RECOMENDAÇÕES:

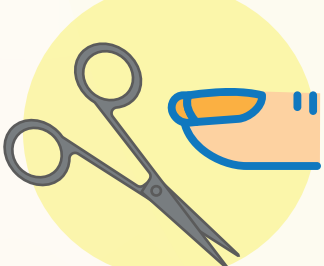
RECOMENDAÇÕES
GERAIS



CUIDE DA SUA PELE IMPEDINDO A FORMAÇÃO DE LESÕES, EVITE BATER OU ROÇAR, MESMO DURANTE O EXERCÍCIO FÍSICO.¹



EVITE O CONSUMO DE ÁLCOOL E TABACO.¹



MANTENHA AS UNHAS CURTAS E LIMPAS.¹



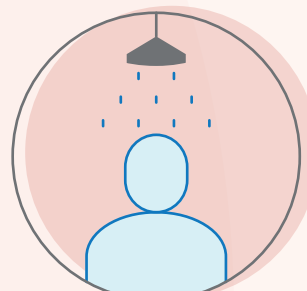
USE ROUPA DE ALGODÃO E SAPATOS LARGOS.^{1,2}

RECOMENDAÇÕES PARA A SUA
PELE

HIDRATE A PELE COM CREMES EMOLIENTES E ÓLEOS ESSENCIAIS.²



DURANTE O BANHO, ENXAGUE A PELE COM ÁGUA ABUNDANTE; ISTO AJUDA A SUAVIZAR AS ESCAMAS PARA QUE SAIAM FACILMENTE.²



EVITE UTILIZAR PRODUTOS DE HIGIENE PESSOAL QUE POSSAM SECAR A PELE OU O COURO CABELUDO, POR EXEMPLO: CERTOS SABONETES, PERFUMES OU CHAMPÔS.²



HIDRATE PREVIAMENTE A ZONA DA PELE QUE DESEJA MAQUILHAR.²



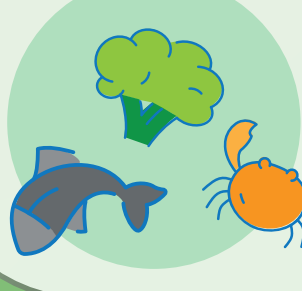
UTILIZE PRODUTOS QUE POSSUAM UM PH DE 5,5.²



RECOMENDAÇÕES
NUTRICIONAIS



A **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL** CONSTITUI UM **PILAR FUNDAMENTAL** NO TRATAMENTO DA PSORÍASE.³



CONSUMA ALIMENTOS RICOS EM OMEGA-3.³



AUMENTE A INGESTÃO DE FRUTAS E LEGUMES.³



LIMITE O CONSUMO DE CAFÉ, CHÁ PRETO, CHOCOLATE, ERVA-MATE, PIMENTA, ALIMENTOS FUMADOS, CARNE DE BOVINO E GLUTAMATO MONOSSÓDICO.³

REFERÊNCIAS:

1. Carretero Colomer M. Tratamiento de la psoriasis. Actualidad Científica Avances Farmacológicos. 2011;30(2):80–81.
2. Palomar Llatas F. Psoriasis y sus cuidados. Enfermería Dermatológica. 2009;6:6–23.
3. Puerto Caballero L, Tejero García P. Alimentación y nutrición: repercusión en la salud y belleza de la piel. Nutr. Clin. Diet. Hosp. 2013;33(2):56–65.