

Depósitos de Cálcio

Se os depósitos de cálcio não o incomodarem, o melhor é não fazer nada. No entanto, se lhe causarem desconforto ou se evoluírem para uma úlcera e infectarem, recomenda-se que faça uma pequena cirurgia para os remover. Infelizmente, não há nenhuma garantia de que não apareçam outra vez. Por vezes, pode acontecer que desapareçam por si só. A terapia com parafina ajuda a que isto suceda.

Em conclusão, problemas de pele são comuns na esclerodermia, mas há muitas soluções simples e práticas para os solucionar.

Uma atitude positiva pode ajudar!

Como em todos os tipos de doença, uma atitude positiva pode ajudar. Existem profissionais de saúde (medicação e apoio psicológico) e voluntários (outros doentes com quem falar) que lhe poderão prestar ajuda. Um melhor entendimento dos problemas psicológicos e físicos causados pela doença por parte da família e dos amigos pode ser conseguido através de diálogo franco. Com frequência, esta atitude poderá ajudá-lo a ajudá-lo a si quando mais precisar.

Em certa medida, a doença pode mudar a sua aparência, mas não deve alterar a sua forma de ser.

Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas

A Esclerodermia e a pele

A LPCDR agradece à Scleroderma Society UK pelo apoio na concepção deste folheto e ao Dr. José António de Melo Gomes a cedência da foto constante neste folheto.

Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas

Avenida de Ceuta-Norte, 13 - Loja 2
1350-410 Lisboa

Telefone: 213 648 776
Fax: 213 648 769
e-mail: lpcdr@lpcdr.org.pt / site www.lpcdr.org.pt



**LIGA PORTUGUESA
CONTRA AS DOENÇAS
REUMÁTICAS**

A Esclerodermia e a Pele

Introdução

Todas as pessoas com esclerodermia sofrem transformações na pele. No entanto, a gravidade destes problemas varia de pessoa para pessoa. Podem surgir os seguintes problemas:

- Espessamento da pele dos dedos das mãos, da cara e de outras zonas do corpo, podendo causar contracturas;
- Ulceração;
- Pele seca e irritada;
- Vasos sanguíneos interrompidos (telangiectasias).
- Calcinose (pequenas tumefacções compostas por cálcio).

Nesta brochura a nossa intenção é informar sobre tudo o que se pode fazer para minimizar estes problemas.

Espessamento da Pele

O espessamento da pele é um problema comum na esclerodermia. Há muitos medicamentos que podem ajudar a solucionar ou a minimizar este problema, mas deverá ser sempre um especialista a receitá-los. Estão sempre a ser produzidos novos medicamentos e espera-se que um dia se consiga encontrar uma cura para esta doença.

Para além dos medicamentos, também é importante fazer fisioterapia e exercício físico, para manter os movimentos da pele em torno das articulações. A parafina quente pode aliviar a rigidez das mãos e, desse modo, facilitar o exercício. Mergulhar os pés e as mãos em água morna com seis gotas de óleo de aromaterapia também pode ser útil.

Ulceração

É frequente que as pessoas com esclerodermia desenvolvam úlceras. As úlceras são mais frequentes nos dedos das mãos e dos pés. Também podem aparecer nas pernas quando se bate com elas em algum lado, daí que seja tão importante evitar ao máximo que nos magoemos. Também é importante usar calças e *collants* em vez de saias para diminuir o impacto caso se choque com alguma coisa.

Numa pessoa com esclerodermia as úlceras na perna demoram mais tempo a curar, já que a sua pele não é tão saudável. Caso surja uma úlcera, deve colocar-se ligaduras para a proteger. A quantidade de vezes que se muda de ligadura varia de pessoa para pessoa, mas na maioria dos casos, basta trocar a ligadura duas a três vezes por semana. As ligaduras ajudam a impedir a entrada de sujidade na ferida, assim como evitam uma inflamação.

Uma úlcera não deve ser mantida nem totalmente seca nem totalmente húmida. Daí que haja diversos tipos de ligadura que proporcionam o tipo de hidratação perfeita para cada um dos casos. A escolha do tipo de ligadura depende do tipo de úlcera. Na maioria dos casos das úlceras nos dedos das mãos e dos pés é apenas necessária uma ligadura seca. A cura pode ser ajudada pelo estimular da circulação do sangue com vasodilatadores orais ou intravenosos, ou inibidores da endotelina. A forma intravenosa só está disponível em centros médicos especializados, mas já provou ter excelentes resultados nas úlceras mais complicadas dos dedos das mãos e pés.

Quando a úlcera infecta é necessário tomar antibióticos orais como a flucloxacilina. Os sinais de que a úlcera está inflamada são: aumento da dor, vermelhidão, cheiro intenso e pus. Quando se elimina a infecção, a recuperação é muito mais rápida. Há úlceras que podem desencadear eczema à volta, nesses casos pode ser necessário colocar uma pomada esteróide.

Secura, Eczema e Irritação

Muitas pessoas, e não só aquelas que sofrem de esclerodermia, têm pele seca e irritada. Em termos gerais, pode afirmar-se que pele seca não é pele saudável. O uso regular de hidratantes pode ajudar a solucionar este problema. Todavia, estes não são tão eficazes como os ungüentos, já que estes últimos formam uma barreira oclusiva na pele e mantêm-na dentro do seu hidratante natural. Os ungüentos apresentam um aspecto gorduroso e não são tão fáceis de aplicar como os cremes. Cremes "gordos" oferecem o melhor dos dois mundos. Os produtos que contêm mais de 10% de ureia podem ser eficazes.

Emolientes de banho podem ser muito eficazes a manter a pele hidratada e calma, mas cuidado, pois normalmente o chão da banheira fica extremamente escorregadio. Assim que sair do banho seque-se bem e coloque sempre um hidratante.

Outro dos problemas das pessoas com esclerodermia é o prurido. Se a hidratação, de que falámos anteriormente, não ajudar, é necessário que tome outras medidas. Há muitos cremes que contêm ingredientes específicos para combater o prurido. Paralelamente, pode tomar-se anti-histamínicos. Alguns destes podem provocar sonolência e tonturas, por isso evite conduzir após os ter tomado. No entanto, estes anti-histamínicos que causam uma certa sonolência são os mais eficazes a combater o prurido, por isso deve tomá-los à noite. Durante o dia pode tomar um que não lhe provoque sonolência. Por vezes tem de se experimentar vários anti-histamínicos para ver qual o mais indicado para cada caso. Outro tratamento que se pode fazer é a terapia com luz ultravioleta, só disponível em clínicas dermatológicas. Não se aconselha o tratamento caseiro com luz ultravioleta, uma vez que neste modo não se consegue controlar a dose a aplicar e pode causar-se ainda mais danos à pele. Um tratamento de oito semanas costuma ser suficiente para diminuir a comichão, embora apenas temporariamente.

Telangiectasias



Estes pontos de dilatação anormal dos vasos sanguíneos podem acontecer na cara e nas mãos. Compreensivelmente, muitos são os doentes que querem tratar esta situação. Felizmente, hoje em dia há um tratamento com laser que é muito eficaz, embora provoque uma sensação leve de ardor na pele e deixe pequenas marcas que desaparecem sete a dez dias após o fim do tratamento. Normalmente, são necessários três a quatro tratamentos para que haja bons resultados. Na maioria das vezes este tratamento é feito por um dermatologista. Uma outra alternativa é a maquilagem, que pode disfarçar as telangiectasias eficazmente.