

# A Pele no Trabalho

## Passos para o Sucesso

Para até **30%** da população mundial, as doenças de pele colocam desafios muito reais na vida quotidiana<sup>1</sup>

A Psoríase pode impactar a capacidade do indivíduo para trabalhar, dependendo das áreas do corpo que estão afetadas<sup>2</sup>

**92%**

das pessoas com urticária relata ter perturbação do sono como resultado da sua doença<sup>3</sup>, deixando-as cansadas e sem capacidade de se focarem<sup>3</sup>

“... pelo menos uma vez por mês, tenho surtos de sintomas... a partir do quarto episódio, já não sou paga”\*

Valentina,  
Doente de UCE

“Sou uma bailarina profissional... mas a maioria das pessoas não queriam dançar comigo”\*

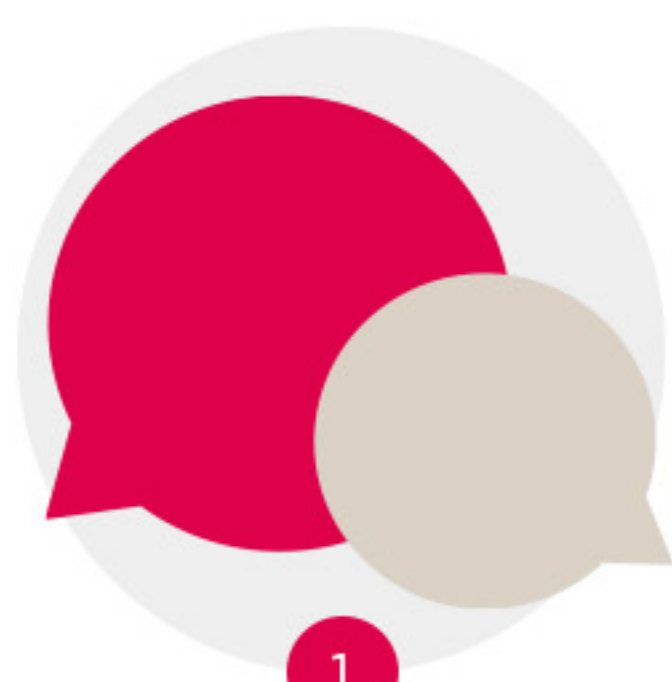
Melissa, Doente de Psoríase

Contudo, existem alguns passos, que pode tomar em conjunto com o seu empregador, para melhorar o seu dia de trabalho



2

Considere trabalhar a partir de casa quando tem surtos de sintomas



1

Discuta a sua doença de forma a que as pessoas que o rodeiam compreendam melhor as suas necessidades



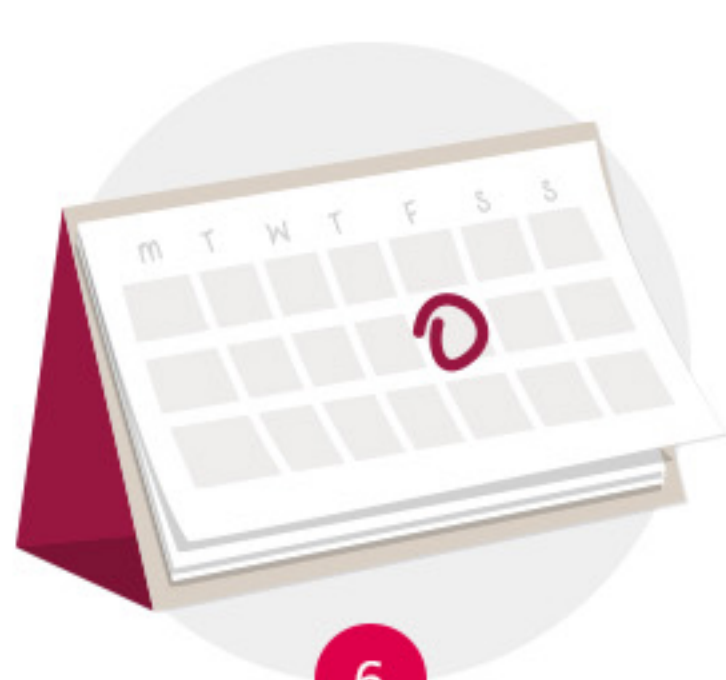
4

Avalie e controle o seu ambiente com a ajuda de um aquecedor ou de um humidificador



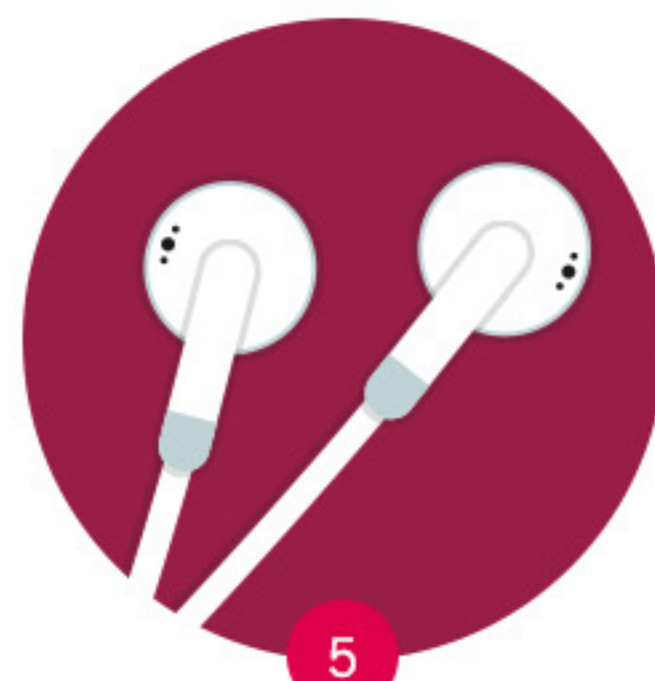
3

Acorde um tipo de vestuário que lhe permita estar confortável



6

Organize o seu dia de trabalho, de forma a ter pausas regulares e um horário para tomar a sua medicação

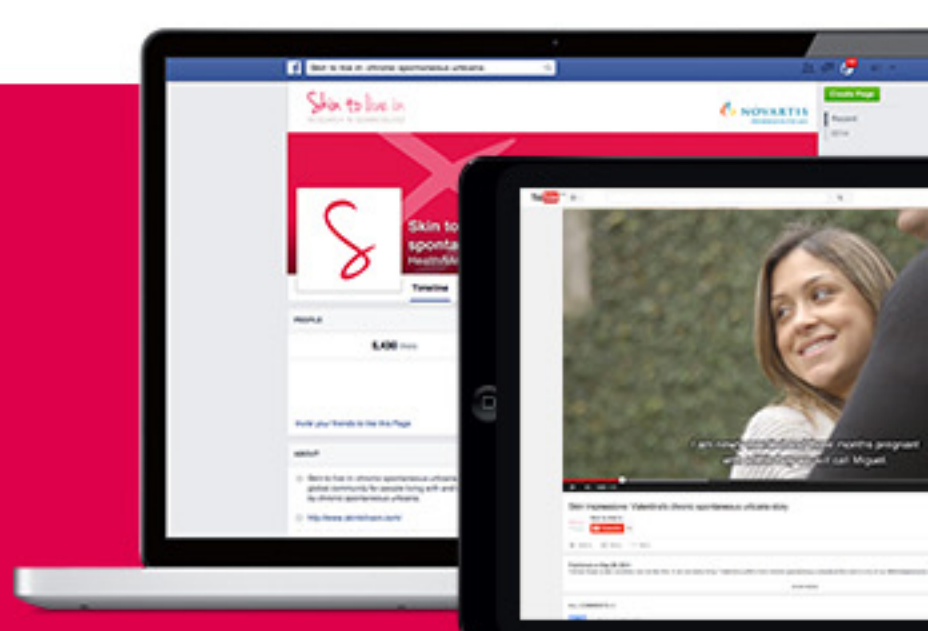


5

Ao longo do dia, tire alguns momentos de relaxamento e mantenha sempre a calma

Se tem alguma questão ou preocupação sobre a sua doença, ou sobre como esta afeta a sua vida quotidiana, por favor, aconselhe-se com o seu médico.

Aceda também ao nosso site e consulte informação mais detalhada sobre a Psoríase e a Urticária Crónica Espontânea (UCE).



\* verbatims correspondentes a doentes fictícios.

1. Lawson S et al. J Tissue Viability 2001; 11(3): 113-115.

2. Psoriasis - a simple explanation. Available at: <http://www.papaa.org/psoriasis-simple-explanation>. Accessed February 2015.

3. O'Donnell BF et al. Br J Dermatology 1997; 136: 197-201