

GESTOS SIMPLES PARA UMA DERMATITE ATÓPICA CONTROLADA

- Procure identificar e evitar as substâncias que desencadeiam os sintomas;
- Evite banhos quentes e prolongados;
- Use produtos suaves na higiene e hidratação da pele;
- Seque a pele com uma toalha macia, fazendo gestos suaves e sem esfregar;
- Aplique um creme emoliente hipoalergénico logo após o banho e, se necessário, repita a aplicação ao longo do dia;
- Use roupas de algodão evitando a lã e os tecidos sintéticos;
- Evite ambientes muito aquecidos e secos;
- Nas fases agudas limite actividades que aumentem a transpiração;
- Evite coçar as lesões mantendo as unhas curtas e limpas;
- Cumpra o tratamento prescrito e os conselhos indicados pela sua equipa de família (médica e enfermeira);
- Mantenha sempre estes cuidados mesmo após o desaparecimento das lesões.

EM CASO DE DÚVIDA CONTACTE A SUA MÉDICA OU ENFERMEIRA DE FAMÍLIA

O QUE DEVE SABER SOBRE DERMATITE ATÓPICA



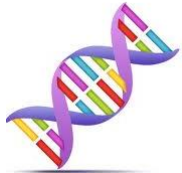
O QUE É A DERMATITE ATÓPICA?



A dermatite atópica ou eczema atópico é uma doença inflamatória crónica da pele, que provoca comichão intensa. Geralmente surge durante o primeiro ano de vida do bebé e requer cuidados diários e permanentes.

QUAIS AS PRINCIPAIS CAUSAS?

A causa exacta ainda é desconhecida. No entanto, a dermatite atópica está muitas vezes associada a uma predisposição genética. A atopia (tendência pessoal ou familiar para sofrer algum tipo de alergia) é um estado determinado geneticamente e predispõe a pessoa para reacções exuberantes a alergénios ambientais. A asma, rinite, conjuntivite alérgica e alergias alimentares são outras possíveis manifestações de atopia.



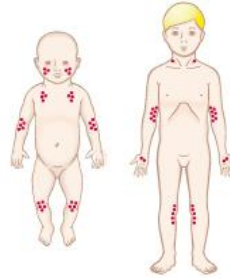
Alergénios ambientais: ácaros (pó), pólenes, tabaco, pêlo de animais, peluches, perfumes ou certos alimentos podem desencadear reacção inflamatória na pele destas crianças;



QUAIS AS POSSÍVEIS LOCALIZAÇÕES?

Na criança, a dermatite atópica, geralmente localiza-se nas bochechas, junto às orelhas e boca, e nas zonas de flexura (dobra do cotovelo e joelho).

Nos adultos estas lesões surgem nas mãos e zonas de flexura.



QUAIS OS SINTOMAS?

Na dermatite atópica geralmente há pele seca, vermelhidão, descamação e muita comichão. Quanto mais coça, mais se acentua a inflamação e mais frágil se torna a pele, o que predispõe a infecções bacterianas. Apesar de, por vezes, ser exuberante, a dermatite atópica não é contagiosa. Evolui por ciclos alternando entre períodos de acalmia e outros de maior intensidade.

QUAIS OS CUIDADOS A TER?

A prevenção das crises e tratamento da dermatite atópica tem por base cuidados diários com:

- **Produtos de higiene suaves e neutros;**
- **Crems emolientes hipoalergénicos** (sem perfume);
- Creme com corticóide nas fases agudas (**SEMPRE** sob aconselhamento médico).

