

OS CUIDADOS NO TRATAMENTO PARA DERMATITE ATÓPICA ENVOLVEM, PRINCIPALMENTE:

Hidratação da pele + controle da inflamação (medicações em pomada ou creme) + controle do prurido (coceira) + eliminação de gatilhos/alérgenos

COMO DEVE SER O BANHO?

- Banho deve ser diário, mas evite banhos prolongados (máximo de 5 minutos) pois podem deixar a pele mais seca e mais irritada.
- Prefira banhos mornos (apenas o suficiente para “quebrar a frieza da água”) ou com água fria. Evite água quente. O banho quente resseca a pele.
- Você também não deve usar buchas ou esponjas!
- Faça 1 “banho faxina” ao dia sem exagerar na quantidade de sabonete e priorizando partes íntimas e axilas. No restante do dia, se for apenas para refrescar, basta banhar com água.



OS SABONETES SÃO TODOS IGUAIS?

- **Você sabia que nossa pele é um pouco ácida?** Isso é um dos mecanismos protetores contra infecções da pele, por isso, é recomendável o uso de sabonetes pH ligeiramente ácido (você encontra isso escrito na embalagem - procure os de pH entre 5 e 7).
- Muitos sabonetes usados no dia a dia podem alterar a oleosidade na pele, gerando ressecamento e irritação.
- Mesmo produtos que divulgam em seus rótulos itens como: pH neutro, dermatologicamente testado ou pH balanceado geralmente apresentam pH acima do ideal, prejudicando a integridade da pele do paciente com dermatite atópica.
- Os de apresentação na forma líquida possuem pH mais ácido que aqueles em barra, sendo mais indicados para a pele com dermatite atópica.
- Evite também sabonetes com fragrâncias ou conservantes fortes, mesmo aqueles indicados como hipoalergênicos.



COMO DEVO ESCOLHER O HIDRATANTE?

- A hidratação da pele é uma das medidas mais importantes para restaurar a barreira da pele em relação à perda de óleo e água.
- A recomendação é usar diariamente, duas vezes ao dia ou mais, em todo o corpo, diminuindo o ressecamento e auxiliando no controle da coceira.
- O melhor hidratante não é necessariamente o mais caro, mas sim aquele que resulta na melhor resposta em cada pessoa. Escolha hidratante sem fragrância (cheiro)!
- Prefira pomadas ou cremes encorpados, pois mantêm melhor a hidratação da pele do que loções.

COMO DEVO REALIZAR A HIDRATAÇÃO DA PELE?

- Após o banho, secar o corpo suavemente com a toalha (fazendo leves toques e não esfregando o tecido na pele). Seque de forma a deixar a pele ainda um pouco úmida.
- Aplicar o hidratante imediatamente após o banho, com a pele ainda úmida.
- Se estiver fazendo uso de pomada com corticoide, aplique antes do hidratante.
- Quanto mais seca a pele, mais temos que hidratar. Seja generoso na quantidade!

DICAS DE PRODUTOS PARA O CUIDADO DA PELE

- **Sabonetes:** Prefira sabonetes líquidos, com pH entre 5 e 7, sem perfume, corantes ou conservantes fortes. Os chamados *syndets* os são mais indicados.
- **Shampoos:** Use shampoo suave, sem perfume, formulado para couro cabeludo sensível.
- **Anti-prurido:** Alguns hidratantes são indicados para reduzir a coceira. Veja se na embalagem há menção a ação calmante, anti-irritação ou indicada para dermatite atópica.

OUTROS CUIDADOS

- Evitar contato com poeira, pólen, pêlos de animais. Manter a casa limpa e arejada, evitando ambientes fechados com carpetes, tapetes, cortinas e almofadas;
- Evitar que a criança se submeta a mudanças bruscas de clima/temperatura;
- Poluição ambiental e fumaça de cigarro podem piorar o quadro.
- Evitar ambientes de baixa umidade;
- Evitar estresse emocional;
- Após a atividade física ou se suar muito, lembre-se de hidratar a pele imediatamente após o banho, para reduzir a irritação causada pelo suor.
- Evite uso de Perfumes.

O TRATAMENTO EM CADA FASE

Utilize os medicamentos tópicos conforme a prescrição médica.

FASE DA DERMATITE	O QUE FAZER
Crise (lesões ativas) 	Uso de medicamentos tópicos (pomadas/cremes) prescritos + técnica do pijama úmido + hidratação intensa
Melhora parcial 	Continuar com hidratação e aplicar medicamentos nas áreas com lesões
Manutenção 	Hidratação 2x ao dia, evitar gatilhos, manter rotina de cuidados

ATENÇÃO!

Se a pele apresentar pus, crostas amareladas, feridas dolorosas, cheiro ruim ou febre, pode haver infecção. Procure a unidade de saúde imediatamente.

TÉCNICA DO PIJAMA ÚMIDO

O “ pijama úmido ” é mais uma opção para complementar o tratamento nos casos que não responderam aos medicamentos e orientações habituais. É uma técnica segura e eficaz, usada com objetivo de restabelecer a barreira, hidratar a pele, aliviar a coceira e melhorar os sintomas.

- Utilize esta técnica conforme orientação médica.
- Não utilizar com corticóide tópico de média/alta potência.
- Não utilizar se tiver sinais de infecção de pele (virais, bacterianas ou fúngicas).

PASSO A PASSO PARA USAR O PIJAMA ÚMIDO

Você precisará de:

- Dois pijamas de algodão de mangas compridas e calça;
- Quatro pares de meia de algodão;
- Medicamento para a dermatite, prescrito pelo seu médico;
- Creme hidratante;
- Bacia com água morna.

Após separar os itens necessários, siga o passo a passo para aplicar a técnica da melhor forma possível:

PROCEDIMENTO



- A criança deve tomar um banho com água morna, de 10 a 15 minutos, normalmente;
- Depois, enxugue-a levemente com uma toalha e aplique o medicamento para dermatite atópica, deixando agir por 15 minutos;
- Feito isso, espalhe uma grande quantidade do creme prescrito, deixando ainda molhado, ou seja, sem que seja completamente absorvido;
- Molhe o pijama com água morna, torça ou centrifugue para que não fique pingando e vista a criança;
- Depois disso, coloque o pijama úmido na criança e, caso haja necessidade, coloque um pijama seco (que pode ser afetivo - de bichinhos, colorido) por cima, para assimilar a uma noite de sono tranquila;
- Pode deixar por 2 horas a 12 horas, inclusive à noite, ou por um período mais curto (por exemplo, 15 a 30 minutos), duas ou três vezes por dia.

DÚVIDAS FREQUENTES

- **Meu filho pode dormir com ar-condicionado ligado?** Sim. As crianças atópicas suam muito e pioram com o calor. Os ambientes refrigerados por diminuir o calor local, tendem a aliviar a coceira bem como a sudorese. Não se esqueça da manutenção periódica para limpeza dos filtros.
- **Pessoas com dermatite atópica podem praticar esportes?** Sim. Mas como a sudorese pode agravar a dermatite, faça os cuidados com o banho e a hidratação de forma adequada após a prática esportiva.
- **Estou tratando a dermatite e melhorou. Se eu parar, volta?** O tratamento pode controlar a dermatite e proporcionar alívio, mas os cuidados devem persistir pois se interrompidos, a doença pode voltar a se agravar.
- **O tipo de alimentação consumida pode piorar a dermatite atópica?** A relação da dermatite atópica com a alimentação não está bem definida. Dietas restritivas devem ser feitas apenas sob orientação médica e com acompanhamento nutricional, para evitar prejuízos ao desenvolvimento infantil.
- **A dermatite atópica é contagiosa?** A dermatite atópica não é uma doença contagiosa e não passa de uma pessoa para outra.
- **Posso ir à piscina?** Sim. Mas como a maioria das piscinas é tratada com cloro e pode ressecar a pele. Recomenda-se uma chuveirada ao sair da piscina aplicando o hidratante em todo o corpo.
- **Sabonete hidratante com aroeira é bom?** Produtos contendo aroeira não são indicados, pois podem irritar e agravar a vermelhidão e coceira na pele.



GUIA PARA TRATAMENTO DA DERMATITE ATÓPICA



Nome: _____

UBS: _____

EQUIPE: _____

Conteúdo técnico elaborado por **José Ramos da Costa Júnior (RTD MFC)**, avaliado pela Diretoria da Estratégia Saúde da Família, Gerência de Apoio à Saúde da Família, Coordenação da Atenção Primária, Coordenação da Atenção Especializada e Referências Técnicas Distritais em Alergologia/Imunologia, Pediatria e Dermatologia da Secretaria de Saúde do Distrito Federal.