



MATERIAL DE USO EDUCATIVO

QUEBRANDO
O CICLO
**DA DERMATITE
ATÓPICA**



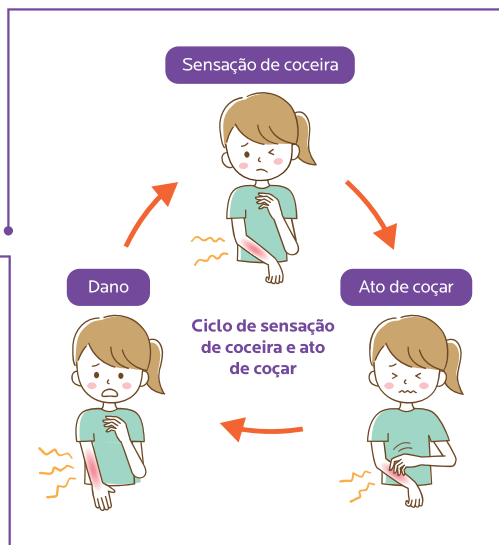
QUEBRANDO O CICLO DA DERMATITE ATÓPICA

Se você sofre com a dermatite atópica, sabe como é difícil lidar com os sintomas. A boa notícia é que, embora ainda não haja cura, é possível controlar a doença e melhorar a qualidade de vida com o tratamento adequado.¹

A dermatite atópica é uma doença de pele que pode ocorrer em cerca de 10% da população. Afeta pessoas de todas as idades, mas é mais frequente em crianças pequenas.²

Os sintomas da dermatite atópica incluem manchas vermelhas ou acastanhadas na pele seca com rachaduras, descamação e coceira intensa, especialmente à noite.²

A coceira pode danificar ainda mais a pele, perpetuando o ciclo de sensação de coceira e ato de coçar.²



A dermatite atópica aparece e desaparece ao longo do tempo.³

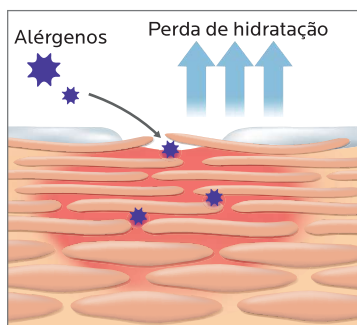
COMO A DERMATITE ATÓPICA AFETA A PELE?

- A pele torna-se muito seca e sensível, podendo rachar e até causar sangramentos.³
- Manchas vermelhas ou acastanhadas surgem, especialmente nas dobras dos cotovelos e dos joelhos.³
- Coceira intensa é comum, especialmente à noite, o que pode piorar a condição caso a área afetada seja coçada.³

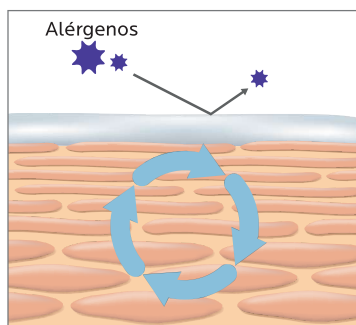


QUAIS FATORES PODEM DESENCADear OU AGRAVAR OS SINTOMAS?

→ A exposição a alérgenos, como pelos de animais e ácaros, pode agravar a dermatite.³



Dermatite atópica



Pele saudável

→ Produtos com fragrâncias fortes, como cosméticos, loções, sabonetes, detergentes, e produtos de limpeza também são gatilhos comuns.³

→ Mudanças climáticas e situações de estresse podem intensificar os sintomas em algumas pessoas.³

COMO EU FAÇO PARA OS SINTOMAS MELHORAREM?

✓ Hidrate a pele duas ou três vezes ao dia, mesmo quando não houver lesões visíveis. Prefira hidratantes sem perfume e com poucos ingredientes para evitar reações alérgicas.^{3,4}

✓ Escolha o tipo de hidratante conforme o clima: durante os meses quentes, as loções são mais indicadas; já nos períodos frios, cremes e bálsamos oferecem hidratação mais intensa.⁴

✓ O banho regular, uma ou duas vezes ao dia, ajuda a hidratar e limpar a pele, removendo escamas, crostas, bactérias, alérgenos e irritantes.^{5,6}



- ✓ Os banhos devem ser feitos com água pura ou com sabonete suave e de pH balanceado, se necessário.^{4,5}
- ✓ Prefira banhos rápidos (de 5 a 10 minutos) e com água morna, para evitar o ressecamento da pele, preservar a hidratação e reduzir a irritação.⁵
- ✓ Não esfregue a pele ao sair do banho – apenas seque suavemente com a toalha e aplique hidratante logo em seguida.³
- ✓ Beba água com frequência.³



O médico pode prescrever medicamentos, se necessário.³

O QUE FAZER E O QUE NÃO FAZER

O que fazer:¹

- ✓ Evite produtos que possam irritar sua pele, como sabonetes fortes ou tecidos ásperos, para ajudar a manter a dermatite sob controle.
- ✓ Aplique hidratante com frequência, pelo menos duas vezes ao dia — e continue usando mesmo quando a pele estiver melhor.
- ✓ Mantenha-se em ambientes frescos, pois o calor pode intensificar a coceira agravar os sintomas da dermatite atópica.
- ✓ Mantenha as unhas curtas e, no caso de bebês, utilize luvas de proteção para evitar lesões na pele causadas por arranhões.



O que não fazer:¹

- ❌ Evite coçar, mesmo que a coceira seja difícil de resistir, pois isso pode agravar a condição. Tente aliviar a sensação de coceira com métodos alternativos, como passar os dedos suavemente na área afetada.
- ❌ Para proteger sua pele, não compartilhe hidratantes.
- ❌ Não coloque os dedos diretamente no pote de hidratante – utilize colher ou dosador.
- ❌ Não altere sua dieta sem orientação médica.



Com esses cuidados diários e a ajuda de um profissional, é possível controlar a dermatite atópica e viver com mais conforto.

Lembre-se: você não está só nessa jornada!



Referências: 1. National Health Service – NHS. Atopic eczema. Disponível em: <https://www.nhs.uk/conditions/atopic-eczema/>. Acesso em: 16 out. 2025. 2. Imam MW, Luqman S. Unveiling the mechanism of essential oil action against skin pathogens: from ancient wisdom to modern science. Arch Microbiol. 2024;206(8):347. 3. American College of Allergy, Asthma & Immunology – ACAAI. Eczema. Disponível em: <https://acaai.org/allergies/allergic-conditions/skin-allergy/eczema/>. Acesso em: 16 out. 2025. 4. Prado E, Pastorino AC, Harari DK, Mello MC, Chong-Neto H, Carvalho VO, et al. Dermite atópica grave: guia prático de tratamento da Associação Brasileira de Alergia e Imunologia e Sociedade Brasileira de Pediatria. Arq Asma Alerg Imunol. 2022;6(4):432-67. 5. Allan GM, Craig R, Korownyk CS. Atopic dermatitis and bathing. Can Fam Physician. 2021;67(10):758. 6. American Academy of Family Physicians – AAFP. Atopic Dermatitis: Diagnosis and Treatment. Disponível em: <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2020/0515/p590.html#afp20200515p590-sort2>. Acesso em: 16 out. 2025.

Material desenvolvido em parceria com Sanofi e L'Oréal.



MAT-BR-2504841 - 11/25

L'ORÉAL
Beleza Dermatológica