

ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES COM DERMATITE ATÓPICA

1. A dermatite atópica é uma doença inflamatória crônica que apresenta crises seguidas por períodos de melhora e piora.
2. A condição ocorre devido a uma falha na produção do hidratante natural da pele, resultando em uma barreira cutânea alterada que pode ser irritada por diversos fatores, como suor, perfume, produtos de limpeza, pó e poeira.
3. A hidratação da pele é essencial para o sucesso no tratamento. Quanto mais hidratada a pele estiver, menos crises serão desencadeadas.
4. O uso de hidratante é necessário de forma contínua, pois a dermatite atópica não tem cura.
5. Os benefícios da hidratação serão alcançados se forem respeitadas algumas medidas, como aplicar diariamente e imediatamente após o banho (nos primeiros três minutos).
6. Evite fatores irritantes, tais como:
 - Banhos prolongados, pois podem agravar o ressecamento da pele (recomendado de 5 a 10 minutos no máximo).
 - Nunca utilize buchas de banho.
 - A água do banho não deve ser quente.
 - Restrinja o uso de sabonetes ao mínimo necessário. Opte por sabonetes líquidos, preferencialmente sem perfume.
 - Use roupas leves de algodão, evitando tecidos de lã ou de tecido sintético que possam irritar a pele.
 - Tanto o frio quanto o calor excessivo podem piorar as lesões de pele.
 - Ácaros presentes no ambiente podem agravar as lesões de pele. Evite poeira, tapetes, cortinas e brinquedos de pelúcia.
7. Evite o contato direto com irritantes ambientais, como fumaça de cigarro, cheiros fortes de produtos químicos de limpeza, tintas, ceras e sprays aerossóis.
8. Fique atento a alimentos alérgenos, evite alimentos com corantes, amendoim, ketchup e mostarda.
9. A dermatite atópica frequentemente está associada a rinite, sinusite ou asma. O curso da dermatite é semelhante a essas outras condições: melhora se forem evitados alérgenos, mas pode retornar se houver exposição novamente aos gatilhos alérgicos.