



Boston Children's Hospital

Where the world comes for answers

Dermatite atópica

Guia para a sua família



© Boston Children's Hospital, 2023. Todos os direitos reservados.

Data de publicação: 22/3/2023 | Nº 170312.

Este guia serve apenas para fins educativos. Para orientações médicas, diagnósticos e tratamentos específicos, fale com seu profissional de saúde.

Agradecimentos

Este guia foi desenvolvido e escrito por:

Jennifer LeBovidge, PhD, Boston Children's

Lynda C. Schneider, MD, Boston Children's

Karol G. Timmons, RN, MS, CPNP, Boston Children's

Gostaríamos de agradecer aos nossos colaboradores por suas contribuições preciosas para o desenvolvimento deste guia:

Kristen Corey, MD, Boston Children's

Sophia Delano, MD, Boston Children's

Wendy Elverson, RD, LDN, Boston Children's

Sadaf Hussain, MD, Boston Children's

Marilyn G. Liang, MD, Boston Children's

Corinna Rea, MD, MPH, Boston Children's

Também gostaríamos de agradecer aos nossos revisores, que dividiram seu tempo e conhecimento conosco para ajudar a melhorar este guia:

Nicole Akar-Ghibril, MD, Boston Children's

Maria Benoit, RN, CPN, Boston Children's

Elizabeth S. Burke-Roberts RN, MSN, CPNP, Boston Children's

Megan Day-Lewis, MSN, RN, CPNP, Boston Children's

Brittany Esty, MD, MPH, CPPS, Boston Children's

Jennifer Gingrasfield, MSN, PNP, Boston Children's

Joyce Hennessy, RN, CPN, Boston Children's

John Lee, MD, Boston Children's

Megan O. Lewis, MSN, RN, CPNP, Children's Hospital of Philadelphia

Peter Lio, MD, Northwestern University Feinberg School of Medicine,
Medical Dermatology Associates of Chicago

Andrew MacGinnitie, MD, PhD, Boston Children's

Maile Moore, RN, PNP, Boston Children's

Jennifer Moyer Darr, LCSW, National Jewish Health

Dianna Queheillalt, CPNP, AE-C, Boston Children's

Allison Scalia, RN, BSN, Boston Children's

Rachel Tunick, PhD, Boston Children's

Somos muito gratos aos nossos pacientes com dermatite atópica e seus familiares, que foram nossa inspiração para desenvolver este guia e ajudaram a melhorá-lo com suas opiniões e dicas.

Índice

1

Informações sobre a dermatite atópica

- 1 O que é dermatite atópica?
- 2 O que causa a dermatite atópica?
- 3 Como o tratamento funciona?

2

Tratamento da dermatite atópica

- 4 Banho de imersão
- 5 Hidratação
- 8 Esteroides tópicos
- 9 Outros medicamentos
- 10 Banhos de imersão com água sanitária
- 11 Combate a infecções
- 12 Evitar fatores desencadeadores
- 14 Compressas úmidas
- 15 Usar um plano de ação escrito

3

Controle da dermatite atópica

- 17 Controlar o ciclo da coceira
- 21 Melhorar o sono
- 23 Ensinar a fazer parte da rotina de cuidados
- 26 Lidar com as injeções de dupilumabe
- 28 Controlar a dermatite atópica na escola e na creche
- 29 Lidar com os desafios emocionais
- 31 Usar estratégias de relaxamento
- 32 Exemplo de imaginação guiada
- 34 Procurar ajuda

4

Anexo

- 35 Outros recursos



O que é dermatite atópica?

Ponto principal: a dermatite atópica é um problema dermatológico comum que deixa a pele seca e vermelha, além de causar muita coceira.

As pessoas podem ter dermatite atópica (também chamada de eczema) em diversas partes do corpo. Nas crianças, normalmente surge nas bochechas, no pescoço, nas mãos, na parte de dentro dos braços, atrás dos joelhos, nos tornozelos e nos pés. Essas áreas podem mudar conforme a criança cresce.

A dermatite atópica não é contagiosa. Ou seja, não se pega dermatite de outra pessoa.

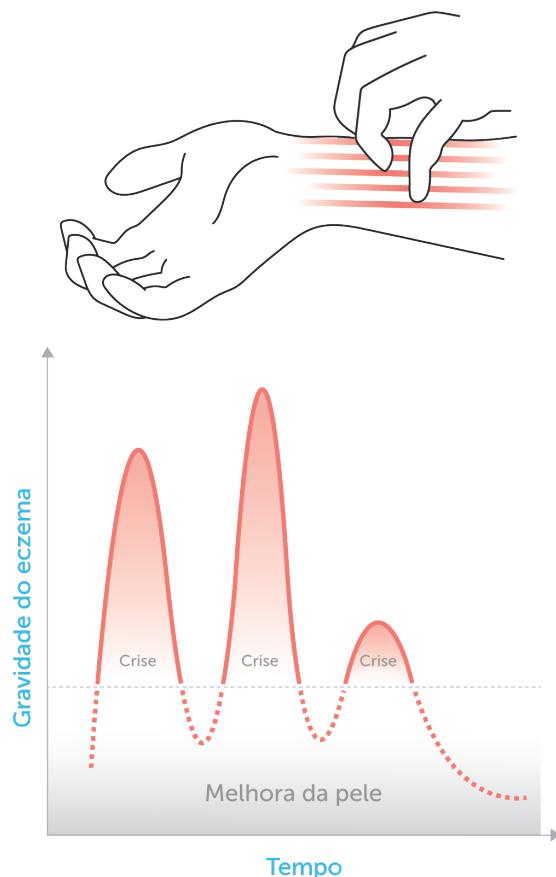
A dermatite atópica afeta o cotidiano de crianças e adolescentes. Com a coceira, pode ser difícil dormir e prestar atenção na escola. Algumas crianças têm vergonha da própria pele ou ficam irritadiças porque estão cansadas e têm coceira.

A dermatite atópica é uma doença crônica. Isso significa que, às vezes, pode acompanhar a pessoa por toda a vida e nunca desaparecer totalmente. Algumas crianças melhoraram depois de alguns anos e têm sintomas mais leves quando começam o ensino fundamental.

A dermatite atópica tem ciclos. Ela piora em alguns momentos (chamados de "crises") e melhora em outros (vide Figura 1). Não existe cura para a dermatite atópica.

Mas um bom plano de cuidados e o uso de medicamentos podem ajudar a pele a melhorar e tratar as crises com rapidez. É importante que a criança ou o adolescente passe por consultas frequentes com o médico ou enfermeiro.

Figura 1 A dermatite atópica tem ciclos: às vezes piora, às vezes melhora.



O que causa a dermatite atópica?

Ponto principal: a dermatite atópica é um tipo de eczema causado pelos genes e por fatores do ambiente.

A dermatite atópica muda o funcionamento da pele e do sistema imunológico (a defesa do nosso corpo contra germes e doenças). Crianças de famílias com casos de dermatite atópica, asma, febre do feno ou rinite alérgica (alergia a coisas que estão no ambiente) são mais propensas a ter essa doença.

Na **pele saudável**, a camada superior da pele funciona como um muro (vide Figura 2). As células da pele são os tijolos. As proteínas e as gorduras da pele são o cimento: elas mantêm esses tijolos juntos e formam uma vedação. Essa camada é chamada de “barreira cutânea”; ela mantém a água dentro e os agentes irritantes fora.

Na dermatite atópica, a barreira cutânea não é tão forte quanto devia. Talvez a pele não tenha tantas proteínas e gorduras quanto a pele das outras pessoas, deixando algumas aberturas entre as células. Isso causa o seguinte:

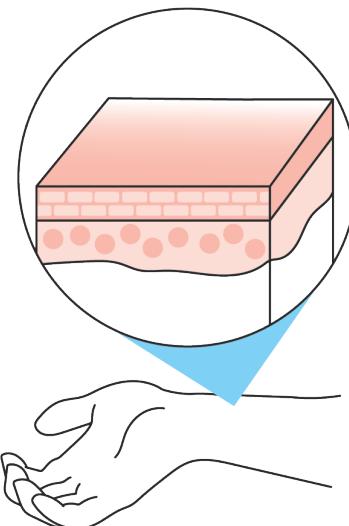
- A pele perde água e fica seca.
- Coisas que irritam a pele (como um sabonete forte) ou causam reações alérgicas (como o pólen das árvores) entram na pele com mais facilidade. O sistema imunológico tem uma reação exagerada e libera substâncias químicas que causam inflamação ou deixam a pele vermelha e coçando.
- Bactérias e vírus podem entrar com mais facilidade e causar infecções.

Coçar destrói ainda mais a barreira cutânea.

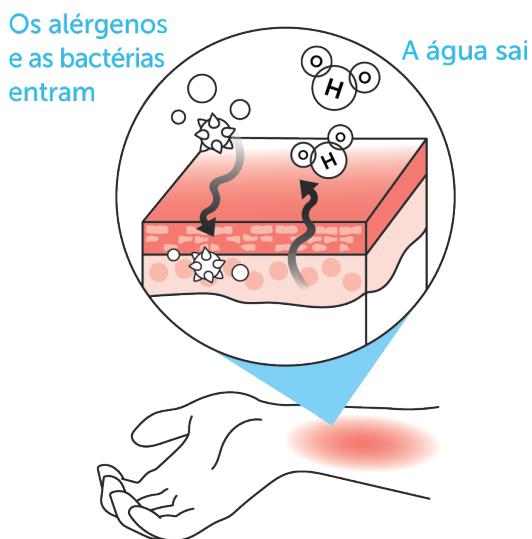
Isso é chamado de “ciclo da coceira”.

Figura 2 A pele saudável mantém a água dentro e os agentes irritantes fora. Na dermatite atópica, a pele não tem uma barreira tão forte.

Pele saudável



Pele com dermatite atópica



Como o tratamento funciona?

Ponto principal: a dermatite atópica não tem cura, mas o tratamento pode controlar os sintomas.

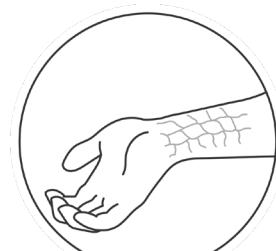
As várias partes diferentes do plano de tratamento trabalham juntas para consertar a barreira cutânea e cuidar das 4 partes principais da doença (vide Figura 3):

- Pele seca
- Inflamação (causada pela resposta do corpo aos agentes irritantes e alérgenos)
- Coceira
- Infecções

O profissional de saúde responsável por seu filho/ sua filha dirá quais tratamentos usar. É importante seguir as recomendações dele. Quando a família usa só alguns dos tratamentos, a pele não melhora tanto assim. converse com o profissional de saúde responsável se tiver dúvidas ou preocupações relacionadas a algum dos tratamentos.

A próxima seção deste guia (Tratamento da dermatite atópica) explica cada um dos tratamentos e traz dicas para que seja mais fácil usá-los.

Figura 3 Tratar todas as partes da dermatite atópica ajuda a manter os sintomas sob controle.



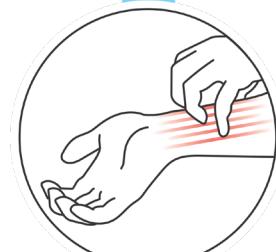
Pele seca

- [Banhos de imersão](#)
- [Hidratante](#)
- [Compressas úmidas](#)



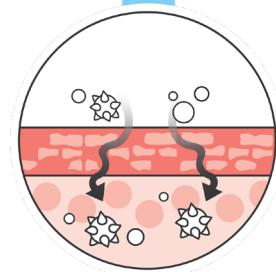
Inflamação

- [Medicamentos tópicos e sistêmicos](#)
- [Compressas úmidas](#)
- [Evitar fatores desencadeadores](#)
- [Banhos de imersão com água sanitária](#)



Coceira

- [Hidratante](#)
- [Medicamentos tópicos e sistêmicos](#)
- [Compressas úmidas](#)
- [Mudança de comportamento](#)



Infecção

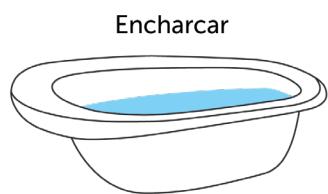
- [Antibióticos](#)
- [Antivirais](#)

Banho de imersão

Ponto principal: o banho de imersão ajuda a reidratar a pele. Também remove crostas, retira os agentes irritantes e pode aliviar a coceira.

É muito importante que seu filho/sua filha passe hidratante logo depois de sair do banho de imersão ou da ducha. Ficar sem hidratante depois do banho pode ressecar a pele. Usar hidratante ajuda a “prender” a água dentro da pele e reparar a barreira cutânea. Esse método é chamado de “encharcar e selar” (“soak and seal”, vide Figura 4).

Figura 4 Método “encharcar e selar”



Ficar com todo o corpo debaixo d’água morna (não quente) da banheira por 5–10 minutos. Usar uma loção de limpeza suave e não esfregar.



Aplicar hidratante ou o medicamento recomendado pelo profissional de saúde. Tentar passar o hidratante até 3 minutos depois de se secar com batidinhas leves.

Dicas para o banho de imersão

- É preciso deixar o corpo imerso em água morna por 5 a 10 minutos ao dia, ou na frequência recomendada pelo profissional de saúde. O banho não pode ser uma ducha longa e quente, que pode até trazer um alívio imediato da coceira, mas acaba ressecando a pele e piorando a dermatite atópica.
- Use uma loção de limpeza suave e sem sabão, como o Cetaphil® Gentle Skin Cleanser ou os produtos Vanicream™. Também pode usar só água pura.
- Passe longe de sabonetes, banhos de espuma e produtos com perfume, ingredientes alimentícios ou plantas e flores (como lavanda, óleo de melaleuca, cocoamidopropilbetaína e calêndula). Eles podem irritar a pele. Os “sabonetes de bebê” também podem irritar a pele.
- Depois do banho, seque a pele dando batidinhas leves com a toalha. Secar demais retira a água da pele. Não esfregue. Esfregar a pele é quase como coçar.
- Passe hidratante logo depois do banho — em 3 minutos ou menos — para “prender” a umidade dentro da pele.
- O profissional de saúde talvez recomende colocar um pouco de água sanitária na água do banho de imersão. Isso pode prevenir infecções na pele e reduzir a inflamação. Vide a seção “Combate a infecções” para saber mais.
- Uma piscina inflável pode ser uma alternativa divertida ao tradicional banho de imersão com água morna.

Hidratante

Ponto principal: os hidratantes “prendem” a água na pele e ajudam a reparar a barreira cutânea. Eles podem ajudar a reduzir a coceira.

Os hidratantes “prendem” a água na pele para que ela não fique tão seca. Também ajudam a reparar a barreira cutânea e manter coisas como agentes irritantes, alérgenos e bactérias do lado de fora.

Os hidratantes são classificados conforme a quantidade de água e óleo em cada produto.

- As pastas (“ointments”) são mais espessas e contêm mais óleo. Costumam ser ideais para quem tem dermatite atópica, pois prendem melhor a água dentro da pele.
- Alguns cremes com certos ingredientes (ceramidas, por exemplo) também conseguem prender bem a água.
- As loções são mais finas e não são tão boas para quem tem dermatite atópica.

PASTA ✓✓	CREME ✓	LOÇÃO ✗
Mais óleo	Mistura de óleo e água	Mais água
Melhor para manter a água na pele	Sensação mais leve	Não é tão boa para manter a água na pele
Menos provável arder/queimar		Contém álcool e pode ressecar a pele

Produtos para a pele que são “naturais” ou “orgânicos” às vezes pioram a situação. Ingredientes alimentícios e vegetais podem irritar a pele. Passá-los na pele irritada também pode fazer com que a criança desenvolva mais alergias no futuro.



Hidratante

Como aplicar hidratante

- Use uma colher para retirar o hidratante do pote. Assim, as bactérias das suas mãos não entram no pote.
- Caso seu filho/sua filha use algum medicamento para a pele, como um esteroide tópico, aplique-o primeiro. Passe o hidratante em seguida.

Figura 5 Boas opções de hidratante



Tipos de hidratante

- Evite hidratantes com perfume, álcool, corante, ingredientes florais/vegetais e alimentícios (incluindo óleo de amêndoas, castanhas etc.).
- Algumas boas opções de pasta ou hidratante espesso: Vanicream Moisturizing Ointment™, CeraVe® Healing Ointment, Aquaphor® e Vaseline® (vide Figura 5).
- Algumas boas opções de creme: Vanicream™ Moisturizing Cream, CeraVe® Moisturizing Cream, Cetaphil® Moisturizing Cream e Eucerin®.
- O óleo mineral pode ajudar a hidratar o couro cabeludo de bebês com dermatite seborreica ("cradle cap").
- Pode ser que seu filho/sua filha goste mais de alguns hidratantes do que de outros. Não tem problema testar vários tipos diferentes.
- Caso não tenha certeza de que um produto dermatológico é adequado, pergunte sempre para o profissional de saúde responsável.

Quando passar hidratante

- Passe hidratante no mínimo duas vezes ao dia, mesmo que não haja sinal de eczema. Assim, a barreira cutânea permanece forte. É bom usar com ainda mais frequência durante o dia, principalmente em caso de crise.
- Sempre passe hidratante logo depois que a criança tomar banho ou lavar as mãos, pois isso ajuda a "selar" a água.
- **Bebês ou crianças pequenas:** passe hidratante depois de cada troca de fralda. É um bom jeito de se lembrar de hidratar o suficiente.
- Mande um hidratante para seu filho/sua filha usar durante o dia na creche ou escola. Pode ser bom ter embalagens em tamanho viagem para deixar na mesa ou mochila.

Esteroides tópicos

Ponto principal: esteroides tópicos são medicamentos que ajudam a tratar a inflamação para reduzir a coceira e deixar a pele menos vermelha e irritada.

"Tópico" significa que deve ser colocado na pele. Esteroides tópicos são medicamentos que ajudam a tratar a inflamação para reduzir a coceira e deixar a pele menos vermelha e irritada (vide Figura 6).

Existem esteroides tópicos mais e menos fortes. O profissional de saúde responsável dirá quais são os melhores esteroides tópicos para seu filho/sua filha. Isso varia conforme a idade, a parte do corpo afetada e a intensidade da dermatite atópica.

Dicas para os esteroides tópicos

Ao usar esteroides tópicos, siga as instruções do profissional de saúde responsável. **É importante se lembrar do seguinte:**

- As partes do corpo onde você deve (e não deve) aplicar os esteroides tópicos
- Quanto usar
- Por quanto tempo usar

Aplique com delicadeza uma quantidade pequena nas áreas vermelhas, elevadas ou nos pontos de coceira 2 vezes por dia (ou conforme as recomendações do profissional de saúde responsável).

Lave as mãos antes e depois de aplicar esteroides tópicos.

Não use o esteroide tópico como hidratante. Além do esteroide tópico, ainda será necessário passar hidratante no mínimo 2 vezes ao dia. Sempre aplique o esteroide tópico primeiro e, depois, o hidratante por cima.

Não compare a "porcentagem" do esteroide tópico com a de outro medicamento. A porcentagem varia

conforme o produto. Por exemplo, propionato de clobetasol 0,05% é muito mais forte do que hidrocortisona 2,5%.

Não use esteroides tópicos por mais tempo do que o recomendado ou em partes do corpo que não foram recomendadas.

É seguro usar esteroides tópicos?

Os esteroides tópicos são seguros se você seguir as instruções do profissional responsável por seu filho/sua filha. Nossa corpo tem os próprios esteroides, que combatem inflamações e ajudam a cuidar da nossa saúde. Os esteroides tópicos foram desenvolvidos para copiar esse processo. Nossa corpo tem familiaridade com eles. São bons para curar a pele e fazer a pessoa se sentir melhor. Usar esteroides tópicos logo no começo da crise pode exigir menos esteroides tópicos do que esperar a situação piorar. Fale com o profissional de saúde responsável se tiver dúvidas ou receios relacionados a algum dos medicamentos.



Figura 6 Esteroides tópicos ajudam a tratar a inflamação e deixam a pele ter a chance de se regenerar.

Outros medicamentos

O profissional de saúde responsável pode falar de outros medicamentos que podem ajudar.

Outros medicamentos tópicos para tratar a inflamação

Existem medicamentos tópicos que tratam a inflamação e a coceira, mas não são esteroides tópicos. Eles podem ser usados em toda a pele por períodos mais longos. Alguns exemplos desses medicamentos:

- **Pomada de pimecrolimo** (Elidel®)
- **Pomada de tacrolimo** (Protopic®)
- **Pomada de crisaborol** (Eucrisa®)

Às vezes, esses medicamentos tópicos ardem ou queimam um pouco. Em geral, essa sensação reduz após os primeiros dias. Muitas famílias dizem que guardar esses medicamentos na geladeira pode reduzir a ardência.

Dupilumabe

Dupilumabe (Dupixent®) é um medicamento "biológico". Os medicamentos biológicos bloqueiam partes específicas do sistema imunológico. O dupilumabe é usado em casos de dermatite atópica moderada a grave que não melhora com outros tratamentos. Ele impede a reação exagerada do sistema imunológico, que causa inflamação e coceira. O dupilumabe é aplicado em casa como injeções subcutâneas (embaixo da pele).

Inibidores da Janus quinase (JAK)

Os inibidores da JAK bloqueiam os sinais imunológicos que causam inflamação e coceira.

A pomada de ruxolitinibe (Ozpelura™) pode ser usada a partir dos 12 anos de idade. É um inibidor da JAK tópico que pode ser usado durante períodos limitados em uma área limitada do corpo.

Os inibidores da JAK orais são comprimidos tomados uma vez ao dia. São usados em casos de dermatite atópica moderada a grave que não melhora com outros tratamentos. Como podem enfraquecer o sistema imunológico, quem toma esses medicamentos precisa passar por exames de sangue para monitorar efeitos colaterais. Inibidores da JAK orais usados para tratar a dermatite atópica:

- **Upadacitinibe** (Rinvoq®) a partir dos 12 anos de idade
- **Abrocitinibe** (Cibinql™) a partir dos 12 anos de idade

Existem tratamentos novos em desenvolvimento para a dermatite atópica. O profissional de saúde responsável pode falar de outros medicamentos que talvez sejam úteis.

Banhos de imersão com água sanitária

Ponto principal: os banhos de imersão com água sanitária podem ajudar a reduzir a inflamação e a intensidade da dermatite atópica.

O banho de imersão com água sanitária diluída (em água) é seguro até para os bebês. Tomar um banho de imersão com água sanitária é como nadar em uma piscina com cloro.

Instruções para o banho de imersão com água sanitária

- 1 Encha a banheira com água morna.
- 2 Coloque a água sanitária e mexa (vide Figura 7).
- 3 A pessoa pode ficar no banho de imersão com água sanitária por 10 a 15 minutos. Não precisa enxaguar depois, mas pode fazer isso se sentir que a pele ficou ressecada.
- 4 Seque a pele dando batidinhas leves com a toalha.
- 5 Aplique os medicamentos e o hidratante enquanto a pele ainda estiver úmida (dentro de 3 minutos).

Figura 7 É possível comprar água sanitária comum (hipoclorito de sódio a 5%–6%) ou concentrada (8%). A quantidade usada depende da concentração e do tamanho da banheira. Se for encher a banheira até a metade, use a metade da quantidade de água sanitária.



Água sanitária comum



Água sanitária concentrada

Água sanitária comum:

Banheira cheia (cerca de 40 galões, 150 litros): $\frac{1}{2}$ xícara de água sanitária.

Banheira de bebê: 1 colher de chá de água sanitária para cada galão (3,8 litros) de água.

Água sanitária concentrada:

Banheira cheia (cerca de 40 galões, 150 litros): $\frac{1}{3}$ xícara de água sanitária.

Banheira de bebê: $\frac{1}{2}$ colher de chá de água sanitária para cada galão (3,8 litros) de água.

Dicas para o banho de imersão com água sanitária

- Use os banhos de imersão com água sanitária **no mínimo duas vezes por semana**.
- **Evite água sanitária perfumada.** Por exemplo, aquelas com cheiro de lavanda.
- Evite água sanitária com fórmula mais grossa ("splash-less").
- **Tente manter o corpo de seu filho/ sua filha embaixo d'água** do pescoço para baixo. Pode usar um pano úmido (embebido na água do banho) para cobrir ombros, pescoço, rosto e cabeça. Molhar a cabeça não é perigoso.
- Se for deixar um bebê ou uma criança pequena sentado na água rasa: **despeje a água do banho, sem deixar a criança embaixo d'água.** Como alternativa, coloque uma camiseta ou body branco na criança e derrame a água nessa peça de roupa durante o banho para manter a mistura de água sanitária em contato com a pele.
- Se não tiver uma banheira, pode fazer um spray de água sanitária para usar antes ou depois do banho de chuveiro. **Se o frasco do spray for pequeno, coloque 0,15 ml de água sanitária para cada xícara de água.** Peça uma seringa de 1 ml para o profissional de saúde ou o farmacêutico e use-a para medir. Coloque uma etiqueta no frasco para que ele não seja usado para outras coisas. Não boriffe no rosto ou pescoço da criança. Em vez disso, boriffe em um pano e passe-o no rosto e pescoço dela.

Combate a infecções

Ponto principal: as infecções são mais comuns na dermatite atópica porque a barreira cutânea não é tão forte quanto devia.

As infecções da pele tornam a dermatite atópica pior e mais difícil de tratar. É importante preveni-las, reconhecê-las e tratá-las.

O que fazer em caso de infecção na pele?

Ligue para o profissional de saúde responsável se achar que a pele de seu filho/sua filha talvez esteja infectada.

O profissional pode fazer um exame de esfregaço na pele da criança para descobrir qual é o tipo da infecção.

- As infecções bacterianas mais comuns são *Staphylococcus aureus* resistente à meticilina (MRSA), *Staphylococcus aureus* sensível à meticilina (MSSA) e estreptococo.
- As infecções virais mais comuns são o vírus do herpes simples, vírus Coxsackie e molusco contagioso.

Sinais de infecção na pele:

- Áreas abertas, com drenagem de líquido ou crosta
- Mau cheiro
- Bolhinhas cheias de líquido claro ou pus
- Piora da vermelhidão
- Dor ou ardência
- A pele fica “diferente” da dermatite atópica típica

Em caso de infecção, o profissional de saúde responsável pode prescrever:

- Um antibiótico tópico (aplicado na pele). A mupirocina (Bactroban®) é uma pomada antibiótica que pode ser prescrita para uso em áreas pequenas da pele. Fale com o profissional de saúde responsável sobre qualquer medicamento que usar na pele de seu filho/sua filha. Algumas pomadas antibacterianas vendidas sem receita médica (como Neosporin®) podem causar reações e não ser recomendadas.
- Um antibiótico ou antiviral oral (comprimido ou líquido). É importante manter esse tratamento durante todo o período recomendado, sem interrompê-lo antes disso.

Evitar fatores desencadeadores

Ponto principal: as crises de dermatite atópica de algumas crianças começam ou pioram por causa de fatores externos. Evitar esses fatores pode ajudar a controlar a dermatite atópica.

Os fatores desencadeadores são diferentes para cada pessoa. Algumas pessoas não conseguem dizer quais são os delas. **Aqui estão alguns fatores desencadeadores comuns para a dermatite atópica:**

- Agentes irritantes (coisas que irritam a pele), como sabão, banho de espuma, detergente para roupa, alguns tecidos (lã, poliéster)
- Alergias a coisas do ambiente, como pólen, caspa (pele) e saliva de animais, ácaros de poeira e umidade
- Alérgenos de contato (coisas que tocam na pele), como perfumes ou fragrâncias, ingredientes vegetais ou florais, níquel (metal encontrado em joias, zíperes e botões)
- Temperatura e umidade (clima muito quente, frio, seco ou úmido)
- Estresse (ansiedade, frustração)
- Doença ou infecção viral

Crianças e adolescentes com alergias

O profissional de saúde responsável ajudará a entender quais alergias podem desencadear a dermatite atópica de seu filho/sua filha. Talvez ele sugira uma consulta com o alergista, um especialista que avalia sintomas, histórico familiar e clínico, e exames de sangue e pele para descobrir se o paciente tem alergias.

Em caso de alergias ambientais:

- Peça para o profissional de saúde responsável elaborar um plano que ajude a evitar as coisas que causam alergia em seu filho/sua filha. Pode envolver, por exemplo, manter as janelas fechadas durante a temporada de pólen, tomar banho e trocar de roupa depois de ficar perto de animais de estimação ou após atividades ao ar livre, e lavar os lençóis em água muito quente para matar os ácaros.
- O profissional de saúde talvez recomende medicamentos que ajudam a controlar os sintomas de alergia.

Em caso de alergias alimentares:

Cerca de 30% das crianças com dermatite atópica têm alergias alimentares. Para algumas delas, comer algo que cause alergia pode piorar a dermatite atópica. Porém, **parar de ingerir essas comidas não cura a dermatite atópica**. Cuidar bem da pele faz mais diferença. Não faça a criança ou o adolescente parar de comer certas coisas, a não ser seja uma recomendação do profissional de saúde. Evitar alimentos sem orientação médica pode prejudicar o crescimento e a nutrição sem melhorar a dermatite atópica.

- Pergunte ao profissional de saúde responsável como evitar alimentos que causem alergia em seu filho/sua filha.

- Pode ser bom consultar-se com um nutricionista registrado que tenha experiência com alergias alimentares. O nutricionista pode verificar se a alimentação de seu filho/sua filha é adequada e atende às necessidades nutricionais para o crescimento. Também pode ajudar a encontrar alternativas saudáveis e gostosas para as comidas que devem ser evitadas.
- Pergunte ao profissional de saúde responsável se é preciso carregar um injetor automático de epinefrina para tratar reações alérgicas.

Banho de imersão e chuveiro

- Use loções de limpeza suaves e sem sabão. Vide ideias na seção "Banho de imersão".
- Evite sabonetes e produtos para a pele "orgânicos" que podem ter ingredientes alimentares ou vegetais/florais.

Roupas

- Use roupas macias que não arranhem nem fiquem se esfregando na pele. Algodão é um bom material. Lã sintética, lã natural ou poliéster podem irritar a pele.
- Em caso de dermatite atópica no pescoço, evite colares e tente manter o cabelo longe da área afetada. Se o cabelo for comprido, fazer uma trança à noite pode mantê-lo longe do pescoço e da pele hidratada.

Em casa

- Use ar-condicionado ou ventilador quando estiver quente.
- Evite produtos com perfume, como hidratante, sabonete, detergente para roupas, amaciante e lençóis para secadora perfumados.

- Evite produtos perfumados em casa, como velas, incensos, aromatizadores automáticos e sprays desodorizantes.
- Lave os bichos de pelúcia preferidos no mínimo uma vez por semana em água muito quente. Coloque-os na secadora para matar os ácaros e outros alérgenos.
- Leve seu travesseiro ou capas antiácaro descartáveis em viagens.

Dicas para esportes

- A criança ou adolescente deve vestir uma camada de roupa protetora sob equipamentos esportivos ou roupas de ginástica que se esfreguem na pele.
- A criança ou adolescente deve tomar banho assim que possível e aplicar hidratante depois de praticar esportes ou outras atividades que a façam suar.
- Caso não seja possível tomar banho logo depois, é bom levar uma troca de roupa para não ficar usando a roupa suada.
- Depois de nadar na piscina ou no mar, a criança ou adolescente deve se enxaguar bem. Leve hidratantes tamanho viagem para usar logo depois do enxágue.
- Lave com frequência os uniformes esportivos em água quente e enxágue-os duas vezes.
- Use um spray com solução de água sanitária diluída (1 colher de chá por galão de água [3,8 litros]) em equipamentos que fiquem em contato com a pele, como joelheiras. Depois disso, enxágue bem. Deixe secar antes de guardar.

Compressas úmidas

Ponto principal: as compressas úmidas são usadas para ajudar a pele envolvendo-a em uma camada úmida protetora.

As compressas ajudam a:

- Manter a água na pele
- Reduzir a coceira
- Ajudar os medicamentos a agir mais rápido para curar a pele
- Proteger a pele de arranhões
- Trazer conforto para dormir melhor

Algumas pessoas usam uma peça de roupa de algodão limpa como compressa — por exemplo, um macacão ou pijama. Você pode colocar luvas ou meiões de algodão nas mãos e pés da criança. Outras pessoas usam gaze úmida. O profissional de saúde responsável dirá o que usar.

As compressas úmidas ajudam mais a pele à noite.

Coloque-as assim que seu filho/sua filha sair do banho, depois de passar o medicamento tópico e o hidratante. Isso ajuda a manter a umidade e permite que os medicamentos ajam melhor durante a noite.

Às vezes, recomenda-se outros tipos de compressa.

Por exemplo, a Unna Boot, uma atadura com óxido de zinco que é enrolada na perna e no pé. Ela é feita com gaze embebida em óxido de zinco e óleo mineral para ajudar a manter a umidade da pele e curá-la.

O profissional de saúde dirá quais compressas usar. Vide as instruções para usar compressas úmidas na Figura 8.

As compressas úmidas são seguras e não causarão doenças em seu filho/sua filha.

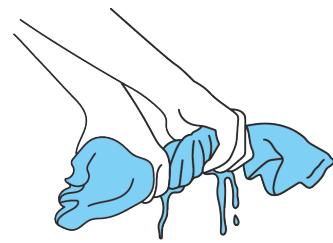
Figura 8 Dicas para compressas úmidas: corte a parte dos dedos de um meião de algodão para criar uma compressa para os joelhos ou cotovelos. Faça buracos para os dedos em um meião de algodão se a criança preferir ficar com os dedos livres enquanto usa a compressa na mão.

Etapa 1



Aplicar o medicamento prescrito nas áreas vermelhas que coçam e, depois, passar hidratante.

Etapa 2



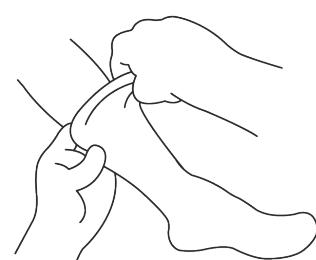
Embeber o pano em água morna e espremer o excesso d'água até que ele fique só úmido.

Etapa 3



Aplicar a compressa úmida na pele.

Etapa 4



Colocar uma camada de roupa seca em cima da compressa úmida.

Ideias para que cuidar da pele seja parte da rotina:

se a criança ou o adolescente passar a semana em mais de uma casa, mantenha um kit completo de hidratantes e medicamentos prescritos em cada casa. Caso fique fora de casa até tarde ou durma fora, a criança/o adolescente deve tomar banho e cuidar da pele mais cedo nesse dia.

Usar um plano de ação escrito

Ponto principal: o plano de ação é um conjunto de instruções do profissional de saúde responsável com todas as etapas necessárias para controlar a dermatite atópica.

O plano de ação escrito é personalizado para seu filho/sua filha. Ele ajuda a entender:

- Quais tratamentos fazer todos os dias, mesmo que a pele esteja bem
- Quais tratamentos fazer quando a pele está em crise (vermelha, coçando)
- Como usar cada medicamento dermatológico (lugar do corpo, quantidade, número de vezes ao dia, duração do tratamento)
- Quando e como entrar em contato com o profissional de saúde responsável

Pergunte ao profissional de saúde responsável como reconhecer o seguinte:

- Os sinais de crise de dermatite atópica (piora da coceira, vermelhidão, ressecamento)
- Os sinais de infecção (drenagem, pus, ardência, febre, pele quente ou inchada)

Você é uma parte importante da equipe de tratamento. Confira se consegue entender cada parte do plano de tratamento e segui-lo no dia a dia. Fale com o profissional de saúde responsável se tiver qualquer problema para conseguir os medicamentos ou encontrar produtos para a pele. converse com ele se tiver alguma dúvida, receio ou problema para seguir o plano. Ele pode ajudar a elaborar um plano adequado para seu filho/sua filha e sua família.



Controlar o ciclo da coceira

Ponto principal: embora coçar traga um alívio imediato, acaba piorando a dermatite atópica e causando mais coceira depois.

Muitas pessoas que têm dermatite atópica dizem que lidar com a coceira é a parte mais difícil da doença. Coçar traz um alívio imediato para a pele, mas acaba piorando a dermatite atópica e causando mais coceira depois. Algumas pessoas chamam isso de "ciclo da coceira" (vide Figura 9 na página 19).

Dizer "não coça!"

normalmente não funciona.

É muito difícil não coçar quando se tem coceira. A criança ou adolescente pode se frustrar e pensar que os outros não entendem, ou pode sentir culpa por estar se coçando. Isso só piora as coisas, porque o estresse pode desencadear crises. É muito melhor se concentrar no que a criança deve fazer quando tem coceira.

Para começar, trabalhem em equipe. Mostre para seu filho/sua filha que você percebe o desconforto que a coceira causa, que é normal querer coçar e que você não se irrita com isso. Vocês precisam trabalhar juntos para encontrar formas de lidar com a coceira

em vez de coçar. Elogie quando seu filho/sua filha fizer algo para se sentir melhor em vez de coçar.

Como lidar com a coceira

Conscientize sobre a coceira.

Às vezes, a pessoa se coça com muita intensidade. Outras vezes, talvez nem perceba que está se coçando. As crianças podem se coçar mais quando:

- Estão estressadas — por exemplo, logo antes de uma prova ou, no caso de crianças pequenas, durante acessos de raiva
- Não estão com as mãos ocupadas — por exemplo, ao ver TV
- Estão com a pele descoberta — por exemplo, ao trocar de fralda
- Estão cansadas

Reparando nesses padrões, pode ser mais fácil descobrir formas de não se coçar. Algumas famílias combinam um "sinal secreto" quando a criança está se coçando, como colocar a mão de leve no ombro dela. É a deixa para

a criança e a família fazerem algo para a pele melhorar.

Encontrem formas de fazer a pele melhorar rápido. Em geral, são coisas que acalmam a pele. Mas também podem ser algo para "bloquear a mensagem da coceira antes que ela chegue ao cérebro", por exemplo, mandar uma "mensagem fresquinha" com um pano úmido.

- Passar hidratante.
- Colocar um pano úmido ou uma bolsa de gelo enrolada numa toalha sobre a área da coceira. Se usar o pano úmido, passar hidratante depois.
- Colocar a criança para tomar um banho curto.
- Se estiver quente, ir para um lugar mais fresco.
- Em vez de coçar, dar batidinhas ou colocar a mão com firmeza na pele.

Tente não coçar ou esfregar a pele no lugar da criança. A mãe ou o pai podem até coçar sem machucar, mas isso não interrompe o ciclo da coceira.



Controlar o ciclo da coceira

Como lidar com a coceira (continuação)

Mantenha as mãos ocupadas. Quando as mãos estão ocupadas, elas não vão parar na pele tantas vezes. Pode ser útil manter fidget toys por perto para seu filho/sua filha usar antes mesmo da coceira começar. Outras ideias são deixar papel e caneta perto da TV ou uma bolinha antiestresse na mesa da escola.

- Cantar músicas que têm movimentos das mãos.
- Brincar com um fidget spinner ou cubo.
- Apertar uma bolinha antiestresse.
- Trançar uma pulseira da amizade.
- Construir algo com bloquinhos ou Lego®.
- Desenhar ou rabiscar.
- Tocar um instrumento.
- Fazer dobraduras de origami.
- Fazer tricô ou crochê.
- Para bebês e crianças pequenas, dê um brinquedo especial para usar durante a troca de fralda.
- Considere eletrônicos portáteis para situações especiais — por exemplo, no carro, quando fica mais difícil para os pais ajudarem com a coceira.

Use estratégias de relaxamento, como a respiração profunda ou a imaginação guiada. O relaxamento pode ajudar a reduzir o estresse da criança, deixá-la mais confortável e desviar a atenção da coceira.

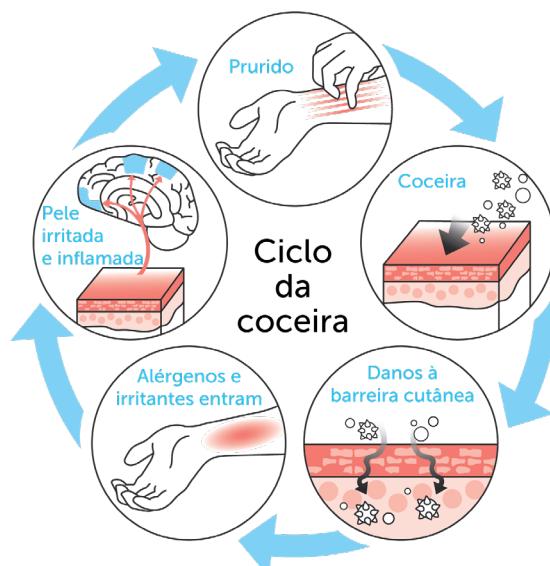
Use distrações. Isso funciona melhor quando a coceira não é intensa demais ou depois que vocês já fizeram algo para melhorar a pele.

- Fazer algo divertido, como jogar com amigos ou parentes.
- Dançar a música preferida.
- Ler um bom livro.

Previna danos à pele.

- Para bebês e crianças pequenas: pode ser útil manter a pele coberta com macacões e roupas longas que tornem mais difícil se coçar.
- Mantenha as unhas das mãos e dos pés da criança bem curtas e use uma lixa suave nelas.

Figura 9 O ciclo da coceira





Melhorar o sono

Ponto principal: a dermatite atópica pode tornar mais difícil dormir à noite. É importante seguir boas rotinas de sono e de cuidados com a pele.

Para muitas pessoas com dermatite atópica, a coceira prejudica o sono. Pode ser difícil adormecer ou continuar dormindo durante a noite. Se a criança não dorme bem, isso pode afetar o humor e o comportamento dela durante o dia. Ela pode ficar cansada, frustrar-se com mais facilidade ou ter dificuldade para se concentrar na escola.

Por que a coceira parece pior durante a noite?

Todo mundo tem um relógio interno (o ritmo circadiano) que ajuda a controlar os ciclos diários, como a hora de dormir e acordar, a temperatura do corpo e até as mudanças na barreira cutânea. Para quem tem dermatite atópica, os ciclos naturais do corpo podem aumentar a coceira de noite.

Todos nós acordamos um pouco durante a noite porque é assim que o ciclo do sono funciona. Mas a maioria das pessoas nem percebe. Para quem tem dermatite atópica, a coceira pode surgir durante essas acordadas rápidas. E pode dificultar voltar a dormir, pois o ciclo da coceira recomeça.

Em geral, a pessoa passa a dormir melhor quando a dermatite atópica está controlada.

Temos algumas medidas importantes que você pode tomar para melhorar o sono de seu filho/sua filha.

Siga rotinas noturnas de cuidados com a pele

A boa rotina noturna de cuidados com a pele ajuda porque:

- O hidratante “prende” a água para deixar a pele menos seca e reduzir a coceira à noite.
- Aplicar os medicamentos ajuda a pele a curar durante a noite.
- As compressas úmidas mantêm a umidade da pele e impedem que a pessoa se coce, o que reduz a chance de o ciclo da coceira acordá-la.
- Banhos frequentes de imersão com água sanitária ajudam a reduzir a inflamação na pele que causa a coceira.

Use o ar-condicionado para manter seu filho/sua filha confortável quando a noite estiver quente.

Pode ser que o profissional de saúde responsável recomende um anti-histamínico oral para as noites. Os anti-histamínicos podem causar sono, mas não existem provas de que eles ajudem a reduzir a coceira.

Melhorar o sono

Siga rotinas de sono saudáveis

- Faça seu filho/sua filha ir para a cama e acordar no mesmo horário todos os dias, até no final de semana. O horário de acordar é mais fácil de controlar e ajuda a regularizar a hora de dormir.
- Evite sonecas no fim da tarde.
- Crie uma rotina relaxante para a hora de dormir que dure entre 10 e 20 minutos e termine no quarto. Essa rotina provavelmente deve acontecer depois dos cuidados noturnos com a pele.

Para crianças pequenas, a rotina pode envolver livros ou músicas.

Para crianças maiores e adolescentes, pode envolver ler, ouvir músicas tranquilas ou usar técnicas de relaxamento.

- Desligue as telas e os dispositivos 1 hora antes de dormir, e não deixe telas no quarto. A luz de TVs, celulares, tablets e computadores pode deixar as pessoas mais alertas à noite, o que torna mais difícil dormir. Se a

- criança pega no sono com a TV ligada e acorda durante a noite, fica mais difícil para ela voltar a dormir sem a TV.
- Deixe o quarto fresco, silencioso e escuro. Use uma luz noturna suave se necessário.
- Evite cafeína, como café, chá, refrigerantes, chá gelado e bebidas energéticas. Evite chocolates e achocolatados durante a noite.

Ajude a criança a pegar no sono sozinha

Durante as crises, a criança pode precisar de mais ajuda para pegar no sono. Em geral, é bom ajudá-la a aprender a adormecer sozinha. Quando a criança precisa dos pais para adormecer no começo da noite, é mais difícil que ela volte a dormir sozinha quando acordar de madrugada.

Para ajudar a criança a adormecer com conforto:

- Participe da rotina relaxante da hora de dormir, mas saia do quarto enquanto a criança ainda está acordada.
- Mantenha a pele da criança coberta com pijamas de algodão ou compressas

úmidas (se o profissional de saúde recomendar) para impedir que ela se coce. Algumas crianças dormem com luvas ou meias de algodão nas mãos, ou "meias de dormir" que vão por cima da perna do pijama. Pode-se prender a meia ao pijama com fita adesiva para ela não sair durante a noite.

- Se a criança acordar com coceira no meio da noite, reaplique o hidratante ou acalme a pele com um pano frio ou compressas úmidas. Mas seja breve nas visitas ao quarto.
- Não use comida ou bebida como técnica para acalmar a criança que acorda à noite.

Fale com o profissional de saúde responsável se a criança tiver dificuldade para dormir, principalmente se esse problema continuar depois que a pele dela melhorar. Pode ser interessante se consultar com um especialista em sono ou psicólogo para conhecer outros tratamentos para o sono.

Ensinar a fazer parte da rotina de cuidados

Ponto principal: é importante que crianças e adolescentes saibam o que é a dermatite atópica e como cuidar da própria pele. Isso colabora para a melhora da pele e aumenta a autoconfiança deles.

Crianças menores (do nascimento aos 5 anos)

Os pais são os grandes responsáveis pelos cuidados com a pele, mas as crianças já estão desenvolvendo o senso de controle e independência.

As crianças podem aprender informações simples sobre a dermatite atópica e como o tratamento ajuda:

- O hidratante pode ajudar a diminuir a coceira.
- “A pele está com sede” e o banho “faz a pele tomar água” para não ficar tão seca.

A criança pode cooperar de formas divertidas, por exemplo:

- “Pintar” a pele com hidratante ou ajudar a passá-lo
- Fazer um jogo de falar o nome da parte do corpo enquanto os pais passam hidratante
- Levar brinquedos ou giz de banho para a banheira
- Ouvir uma “história especial do banho” na banheira
- Brincar com bonequinhos em uma pia cheia de água limpa para molhar as mãos
- Transformar as compressas úmidas em “luvas de princesa” ou “roupa de super-herói”

- Usar as compressas úmidas por 30 a 60 minutos enquanto lê ou brinca antes de dormir

Ofereça escolhas simples para aumentar a sensação de controle da criança:

- “Quer passar hidratante no braço ou na perna primeiro?”
- “Quais brinquedos vamos levar para o banho de hoje?”

Crianças em idade escolar (de 5 a 12 anos)

Cuidar da pele pode ser um trabalho em equipe. Por exemplo, a criança pode:

- Passar hidratante onde for fácil de alcançar
- Deixar o hidratante perto da cama para passar mais durante a noite, se necessário
- Usar um timer para saber quanto tempo deve ficar na banheira
- Aprender o que fazer para cuidar da pele na escola — por exemplo, pedir uma bolsa de gelo ou um hidratante para a enfermeira se tiver coceira

As crianças podem descobrir formas de tornar os cuidados com a pele mais agradáveis, como ouvir um audiolivro durante o banho. Ouvir um trecho de uma série de livros por noite pode trazer algo a se esperar da hora do banho.



Consultas: é importante que crianças e adolescentes participem das consultas com os profissionais de saúde. Os pais podem ajudar a fazer uma lista de perguntas, objetivos e temas a abordar durante as consultas.

Ensinar a fazer parte da rotina de cuidados

Adolescentes (13 anos ou mais)

Os adolescentes devem:

- Conhecer seu plano de cuidados com a pele (nome de medicamentos, quais tratamentos fazer, quanto usar, cronograma).
- Conversar com o profissional de saúde sobre os produtos que gostam ou não de usar para cuidar da pele. Por exemplo, algumas crianças maiores e adolescentes preferem usar um hidratante mais leve durante o dia.

Os pais devem:

- Oferecer apoio e conferir regularmente se está tudo bem. Alguns adolescentes param de cuidar da pele quando melhoram, então é importante conferir sempre: durante as crises e quando a pele está sob controle.

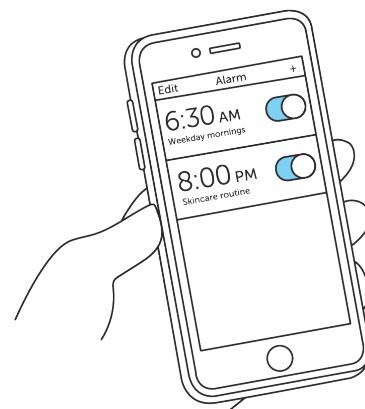
- Observar os adolescentes nas primeiras vezes em que fizerem coisas novas, como passar esteroides tópicos ou colocar água sanitária na banheira.
- Seja paciente, porque o adolescente não vai acertar tudo de primeira.
- Conferir regularmente os materiais e medicamentos para ver se é preciso providenciar algo.

Também pode ser útil:

- Manter uma cópia do plano de cuidados com a pele perto dos produtos e materiais.
- Manter todos os produtos e materiais em um só pote com tampa.
- Colocar lembretes para cuidar da pele, como notas adesivas ou alarmes no celular (vide Figura 10).

- Pensar em formas de incluir os cuidados com a pele em agendas muito corridas.
- Desenvolver um sistema para saber quando os produtos e materiais estão acabando.

Figura 10 Programe um alarme no celular chamado "Cuidar da pele" para se lembrar da rotina de cuidados



Lidar com as injeções de dupilumabe (Dupixent®)

Ponto principal: quando as crianças têm um plano para as injeções, sentem menos medo e dor.

Garanta que você entendeu como aplicar as injeções de dupilumabe. O programa de apoio ao paciente Dupixent MyWay® oferece opções de treinamento presencial, por telefone e por vídeo que podem ajudar.

Prepare a criança

Dê informações claras e sinceras sobre o que vai acontecer, usando palavras que seu filho/sua filha entenda. Se você transmitir calma e confiança, a criança também ficará mais confiante.

Explique como o dupilumabe ajudará. Por exemplo: "O dupilumabe vai ajudar a diminuir a coceira e melhorar os machucados."

Diga à criança o que ela pode esperar.

Por exemplo: "Vamos encontrar um lugar confortável para sentar. Depois, vamos limpar sua pele com um lenço umedecido e esperar secar. Então, você pode jogar um pouco no tablet enquanto te dou o remédio." Brincar de médico pode ajudar a aumentar a confiança das crianças pequenas. Você pode fingir que está aplicando o medicamento em um bicho de pelúcia ou uma boneca.

Deixe a criança ter a chance de fazer perguntas. Seu filho/sua filha talvez pergunte se as injeções vão doer. O melhor é responder com sinceridade, sem palavras que causem medo. Por exemplo: "É normal ficar nervoso. Podemos fazer algumas coisas para que a agulha não incomode tanto".

Crie um plano de ação junto com a criança. Se for uma criança menor, dê algumas opções simples, como fazer bolhas de sabão ou brincar de "Eu vejo com os meus olhinhos" ("I Spy"). Crianças maiores podem escrever o plano em um cartão.

Reduza o sinal da dor

Evite frases "tranquilizantes". Dizer coisas como "está tudo bem" ou "estamos quase acabando" chama atenção para a dor, e pode aborrecer ainda mais a criança.

Peça para a criança se sentar com a coluna reta para tomar injeção. Pode ser na cadeira ou no seu colo. Assim, ela sente que tem mais controle do que quando está deitada.

Use estratégias para bloquear os sinais da dor.

- Amorteça a pele com um bloco de gelo durante cerca de 2 minutos antes da injeção ou, se isso não funcionar, pergunte ao profissional de saúde responsável se pode usar uma pomada anestésica.
- Use vibração (como o Buzzy®) durante a injeção. Coloque o objeto que vibra logo acima do local da injeção para impedir que os sinais da dor cheguem ao cérebro (vide Figura 11).
- No caso dos bebês, molhar a chupeta na água açucarada Sweet-ease® pode ajudar a reduzir a dor.

Figura 11 O Buzzy® interrompe o caminho da dor até o cérebro. Para funcionar melhor, o Buzzy® precisa ficar perto da dor.



Distraia a criança para tirar o foco da dor.

- Jogar "Eu vejo com meus olhinhos" com objetos da sala ou livros.
- Assistir ao vídeo preferido (se for uma criança pequena, assistam juntos e faça perguntas).
- Jogar no celular ou tablet.
- Dar coisas para pensar, como problemas de matemática para fazer de cabeça ou falar o nome de um animal que comece com cada letra do alfabeto.
- Respirar fundo (se for uma criança pequena, tente soprar bolhas de sabão ou um catavento).
- Se for um bebê, tente a chupeta, cantar, chocalho ou brinquedos com luzes e sons.

Depois da injeção, planeje uma rotina especial para a criança ter algo de bom a aguardar. Por exemplo, um pequeno prêmio, o lanche preferido ou uma ida ao parque. converse sobre o que funcionou bem ou pergunte se a criança quer mudar algo da próxima vez.

Fale com o profissional de saúde responsável se a criança tiver medo intenso ou fobia de agulhas. Pode ser útil se consultar com um psicólogo para saber como controlar esse medo.

Controlar a dermatite atópica na escola e na creche

Ponto principal: é importante ter um bom plano para controlar a dermatite atópica durante a jornada escolar.

Os professores e a enfermaria da escola serão seus parceiros nesse processo. O enfermeiro da escola pode escrever um plano específico para seu filho/sua filha. Pergunte ao profissional de saúde responsável o que incluir nesse plano. **Veja o folheto informativo para a família “Dermatite atópica: Informações para professores”.**

A equipe da escola ou creche deve ter estas informações:

- **Medicamentos que a criança/adolescente toma**
- **Horários em que é preciso passar hidratante.** Pode ser um cronograma diário ou só nos momentos em que a criança tem coceira.

No caso de bebês e crianças pequenas, a equipe da creche pode passar hidratante durante as trocas de fralda.

Nos primeiros anos do ensino escolar, o hidratante pode ficar na enfermaria, e a criança pode ir até lá.

Crianças maiores e adolescentes podem ir à enfermaria ou deixar o hidratante na mochila ou no armário.

- **Medidas para evitar crises.** Dependendo da situação, essas medidas podem envolver:

Sabonete que não irrite a pele para lavar as mãos

Colchonetes para crianças menores se sentarem na hora de fazer roda (se o tapete ou outros alérgenos incomodarem)

Um plano para se refrescar depois da educação física ou do intervalo, se o suor desencadear crises. Por exemplo, tirar o suor com papel toalha úmido (e passar hidratante, se necessário), usar uma toalha refrescante ou tomar alguma bebida fresca.

Manter as janelas fechadas durante a temporada de pólen (no caso de estudantes com alergias)

Ter trocas do uniforme ou traje de educação física

- **Estratégias que ajudam a melhorar em caso de coceira.** Compartilhe o que dá certo em casa e desenvolva um plano com a criança/adolescente, o professor e o enfermeiro.

- **Outros quadros clínicos relacionados.** Se a criança/adolescente tiver alergias alimentares ou asma, garanta que a escola tenha planos para controlar esses problemas de saúde.

Algumas crianças com dermatite atópica têm um plano 504 na escola. O plano 504 garante que as crianças que precisam de cuidados especiais possam participar plenamente da vida escolar. Ele é desenvolvido em conjunto pelos pais, professores e profissionais de saúde, e se destina a programas que recebem verba federal, como as escolas públicas. converse com o profissional de saúde ou a escola se tiver dúvidas sobre o plano 504.

Lidar com os desafios emocionais

Ponto principal: a dermatite atópica vai além da pele. Ela pode afetar as emoções, os comportamentos e a autoimagem da pessoa.

A criança ou o adolescente pode ter vergonha da própria pele ou sofrer com zombarias. Muitos também se frustram porque precisam ficar cuidando da pele. As crianças pequenas podem ficar mais temperamentais ou manhosas quando estão em crise e não dormem bem. Já crianças maiores e adolescentes podem ficar irritadiços ou tristes, ter dificuldade para se concentrar ou deixar de passar tempo com os amigos.

O estresse pode desencadear a dermatite atópica. Esse ciclo às vezes é difícil, pois a doença em si é estressante, mas o estresse pode causar coceira e mais sintomas na pele.

Desenvolva a autoestima

Ajude seu filho/sua filha a sentir que tem mais controle. Não dá para fazer a dermatite atópica ir embora. Mas dá para mudar o que seu filho/sua filha e a família pensam sobre a doença. Por exemplo, você pode dizer: “Às vezes, sua pele vai entrar em crise, mas nós sabemos o que fazer para tratar bem rápido”.

Elogie seu filho/sua filha

por cuidar da pele. Cuidar da pele é bem trabalhoso, e ele/ela deve ter orgulho de si por fazer isso. Mencione especificamente o que está certo. Por exemplo:

- “Muito bem! Você ajudou bastante com o hidratante.”
- “Sei que você estava cansada quando voltou da aula de dança ontem à noite. Fiquei orgulhosa porque você tomou banho.”

Peça para seu filho/sua filha falar com você se tiver qualquer dúvida ou preocupação, ou caso se sinta triste. Ele/ela deve saber que faz parte de um time que cuida de sua dermatite atópica.

Lembre-se: a dermatite atópica não define a pessoa.

Ajude seu filho/sua filha a encontrar atividades que de seu agrado para diminuir o estresse e aumentar a autoestima.

Como lidar com perguntas e bullying

Às vezes, as outras crianças — ou até mesmo adultos — vão fazer perguntas sobre a pele de seu filho/sua filha. Em geral, as crianças só estão curiosas ou querem saber se está tudo bem. Se você ajudar seu filho/sua filha a se preparar para essas perguntas, ele/ela ficará mais autoconfiante.

Ajude a criança a saber como explicar a dermatite atópica. Diga o nome e dê uma explicação simples. Isso transmite a mensagem de que não precisa ter medo ou vergonha da dermatite atópica. Por exemplo:

- “Se chama dermatite atópica ou eczema. É quando a pele fica seca e coça.”
- “É que nem uma alergia. Não passa para os outros.”

Deixe claro para a criança que ela sempre pode falar com alguém se sofrer bullying por causa da pele ou por outro motivo. Ela deve estar ciente de que pode falar com os pais, professores, enfermeiros da escola ou treinadores.



Usar estratégias de relaxamento

Ponto principal: as estratégias de relaxamento podem ajudar a desativar a resposta de estresse do corpo e diminuir a coceira.

O estresse e a ansiedade podem fazer com que o sistema imunológico desencadeie mais coceira. As estratégias de relaxamento podem deixar a pessoa menos estressada e mais confortável.

Também podem preparar o corpo e a mente para dormir.

Respiração profunda

- Mudar a forma de respirar da pessoa pode ajudá-la a se sentir mais calma e confortável.
- As crianças menores podem praticar a respiração profunda soprando bolhas de sabão. Deve-se inspirar devagar e fundo para juntar ar suficiente para fazer uma bolha grande. Depois, deve-se soprar bem devagar, senão a bolha estoura! Assim: inspirar bem devagar, segurar por 2 segundos e soprar uma bolha bem grande. As bolhas podem ser reais ou imaginárias.
- A criança pode tentar "cheirar uma flor". Peça

para ela imaginar uma flor colorida e puxar o ar pelo nariz bem devagar para cheirá-la. Depois, soltar o ar pela boca bem devagar para fazer as pétalas saírem voando.

- Crianças maiores e adolescentes podem praticar a respiração abdominal. Para isso, a pessoa deve inspirar devagar pelo nariz durante 5 segundos. É como se esse ar enchesse uma bexiga que está dentro da barriga. Depois, deve esperar 2 segundos e, então, expirar devagar, soltando o ar pela boca durante 5 segundos. É como se aquela bexiga na barriga estivesse se esvaziando devagar, um pouco de cada vez. Repetir aproximadamente 10 vezes. A pessoa pode colocar a mão em cima da barriga para conferir se ela está subindo a cada inspiração. Os músculos devem ficar relaxados, e a pessoa deve se concentrar só na própria respiração.

Imaginação guiada

A imaginação guiada é uma forma de criar imagens agradáveis ou relaxantes com o próprio pensamento. O corpo acaba reagindo como se estivesse na cena imaginada.

Isso pode desviar a atenção da coceira e reduzir o estresse. Use o exemplo de imaginação guiada para praticar com a criança ou adolescente.

Outras formas interessantes de reduzir a resposta de estresse são a ioga e a meditação.

Existem muitos vídeos e aplicativos bons para ajudar crianças e adolescentes a aprender como relaxar. No começo, peça para seu filho/ sua filha praticar quando não estiver sob estresse ou com coceira. Quando ele/ ela se habituar à sensação de relaxamento, poderá usar esses métodos sempre que precisar.

Exemplo de imaginação guiada

Ponto principal: a imaginação guiada funciona melhor se você usar todos os seus sentidos para imaginar uma cena agradável ou relaxante. O roteiro abaixo pode ser modificado conforme a idade e os interesses.

Dicas para a imaginação guiada

Pode ser interessante conversar antes com seu filho/sua filha sobre algum lugar especial que ele/ela queira visitar durante o exercício.

- Pode ser um lugar real, como um parque de diversões ou as ondas de uma praia.
- Mas também pode ser um lugar imaginário ou algo que a pessoa queira fazer, como voar de foguete ou marcar um gol na final da Copa do Mundo.

Ajude seu filho/sua filha a pensar nesse lugar especial usando todos os sentidos. O que dá para ver, ouvir, cheirar, sentir ou saborear?

Para praticar a imaginação guiada, escolham um lugar quieto e confortável, e um horário em que não serão interrompidos. Sua voz deve ser calma e ter um ritmo tran-

quilo. Quanto mais seu filho/sua filha praticar, mais fácil será imaginar esse lugar especial e relaxar!

Exemplo de roteiro

Para começar, sente-se ou deite-se com os braços do lado do corpo. Encontre uma posição confortável. (Faça uma pausa). Fechar os olhos ajuda. (Faça uma pausa). Vamos começar respirando bem fundo e devagar. Puxe o ar devagar pelo nariz (como se estivesse cheirando uma flor) e solte o ar devagar pela boca (como se estivesse assoprando por um canudo). Respire num ritmo confortável para você. Toda vez que você puxar o ar, vai se sentir mais e mais calmo. Toda vez que você soltar o ar, vai se sentir mais e mais confortável.

Agora que você já está relaxado e calmo, imagine que está flutuando numa nuvem muito confortável. Sinta como é bom flutuar. Sinta seu corpo flutuando na nuvem como se ela fos-

se uma cama macia. A nuvem está flutuando e levando você para um lugar especial. Um lugar especial onde você vai estar relaxado, seguro e feliz. Pode ser um lugar que você já conheça, um lugar que você queira conhecer ou um lugar da sua imaginação. Agora, vou contar de 1 a 10. Enquanto eu conto, a nuvem vai descer flutuando devagar até o chão e pousar no seu lugar especial. 10, 9... você está flutuando até o seu lugar especial... 8, 7... você está muito contente de ir para lá... 6, 5... você está quase chegando... 4, 3... você está começando a se sentir feliz e relaxado... 2 e 1. Você está no seu lugar especial.

Preste um pouco de atenção a tudo o que você vê aí, como o ambiente e as cores. O que você ouve? Tem algum cheiro bom? Alguma coisa boa para comer? O que você sente? É quente, é fresco, tem brisa, movimento?

Observação: se vocês já tiverem conversado sobre esse lugar especial, chame a atenção de seu filho/sua filha para os detalhes que ele/ela mencionou.

Aproveite esse lugar especial. Lembre-se: aqui, você pode controlar o que está sentindo. Você pode mudar o cenário para que ele seja perfeito.

Veja o quanto você está confortável. Essa memória vai ficar gravada na sua cabeça, e você vai poder voltar a esse lugar especial sempre que quiser.

Final: despertar cheio de energia

Agora, vou fazer a contagem regressiva de 10 a 1. Quando eu chegar no 1, pode abrir os olhos. Quando você abrir os olhos, essa sensação relaxante e confortável pode ficar com você. 10... 9... 8... Comece a prestar atenção ao cômodo em que você está. Fique com os olhos fechados, mas pode começar a reparar nos sons daqui. 7... 6... 5... Respire fundo e comece a balançar os dedos das mãos e dos pés. 4... 3... 2... Pode se espreguiçar se quiser. E 1... quando estiver pronto,

pode abrir os olhos bem devagar. Você vai se sentir confortável, reanimado e desperto.

Final: ir dormir

Daqui a pouco, vou fazer a contagem regressiva de 10 a 1. Quando eu chegar no 1, seu corpo vai começar a adormecer. Não tem problema se você não pegar imediatamente no sono. Seu corpo vai se sentir confortável e pronto para relaxar. 10... 9... 8... sinta-se calmo e relaxado, 7... 6... 5... confortável e pronto para dormir... 4... 3... 2... cada vez mais relaxado e 1... adormecendo.

Exemplo de cachoeira como lugar especial

Este exemplo usa imagens reconfortantes para deixar a pele mais confortável.

É um lugar quieto e cheio de paz, e você vai se sentir totalmente relaxado. Você está de pé nas pedras lisas ao lado de um riacho de águas transparentes, e daqui você pode ver a cachoeira mais linda que já viu. Você sente a brisa fresquinha e o calor suave do sol. Ouve o som da cachoeira caindo no riacho e os pássaros cantando nas árvores. Você coloca o

dedo do pé na água. A temperatura está perfeita, então você decide entrar. A água está muito confortável. Quando você entra na água, ela acalma a sua pele, e você se sente muito bem. Respire fundo e devagar. Aproveite o momento.

Você mergulha devagar uma mão na água. A sua mão faz uma pequena onda na superfície da água. A água passa na sua pele, onde você quiser, e você se sente melhor. Agora aproveite mais um pouco a água. Você pode caminhar o quanto quiser dentro do riacho, ou nadar, ou boiar. Fique aí quanto tempo quiser. Sinta seu corpo em paz a cada respiração. Quando você sair daí, estará confortável e relaxado.

Procurar ajuda

Ponto principal: profissionais de saúde comportamental podem ajudar crianças, adolescentes e famílias a lidar com quadros clínicos e controlar outras questões comportamentais e emocionais.

Quem tem dermatite atópica pode estar mais propenso a ansiedade, depressão e transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH). Embora não se saiba ao certo por que isso acontece, pode ser que a falta de sono e a inflamação tenham algum papel.

Fale com o profissional de saúde responsável se tiver dúvidas ou receios relacionados ao humor ou comportamento de seu filho/sua filha, por exemplo:

- Tristeza ou desesperança
- Irritabilidade
- Menos interesse em estar com os amigos
- Sensação de exclusão ou isolamento
- Dificuldade para se concentrar
- Mudanças no apetite e no sono
- Preocupação com muitas coisas
- Ansiedade quanto aos cuidados com a pele
- Resistência a cuidar da pele
- Ficar cutucando a pele

A dermatite atópica afeta a família inteira.

Às vezes, as rotinas de cuidados, a falta de sono e as preocupações com a saúde da criança podem ser estressantes. converse com o profissional de saúde responsável caso a família tenha dificuldade para lidar com a dermatite atópica.

Quem pode ajudar?

Seu médico ou enfermeiro talvez sugira consultas com um profissional de saúde comportamental, que pode ser um psicólogo, assistente social ou psiquiatra. Os profissionais de saúde comportamental podem ajudar crianças, adolescentes e famílias a lidar com quadros clínicos e controlar outras questões de saúde mental. Eles frequentemente ajudam os pacientes com dermatite atópica a melhorar o sono, seguir rotinas de tratamento, controlar o estresse, lidar com a coceira e ter mais autoestima. Também podem ajudar crianças e adolescentes a lidar com procedimentos médicos, como as injeções.

Além disso, existem **organizações de apoio ao paciente** que podem oferecer mais informações para sua família lidar com a dermatite atópica no cotidiano.

Veja mais detalhes na seção "Outros recursos" deste guia.

Outros recursos

Ponto principal: esses sites oferecem informações corretas e atualizadas para lidar com a dermatite atópica. Caso tenha dúvidas sobre algo que leu na internet, pergunte sempre para o profissional de saúde responsável.

Academia Americana de Alergia, Asma e Imunologia - American Academy of Allergy, Asthma & Immunology

aaaai.org

O site da AAAAI contém informações sobre o controle da dermatite atópica, de alergias e da asma.

Academia Americana de Dermatologia

aad.org

O site da AAD contém informações e vídeos sobre o controle da dermatite atópica/eczema. Também tem informações sobre o Camp Discovery, o acampamento de verão gratuito da AAD para crianças e adolescentes que têm doenças dermatológicas crônicas.

Eczema na pele morena a negra - Eczema in Skin of Color

eczemainskinofcolor.org

Este site traz ferramentas para reconhecer e controlar o eczema na pele morena a negra. Foi criado pelo Colégio Americano de Alergia, Asma e Imunologia e pela Rede de Alergia e Asma.

Pesquisa e Educação sobre Alergias Alimentares (FARE, Food Allergy Research & Education)

foodallergy.org

A FARE é uma organização sem fins lucrativos que tem como missão melhorar a qualidade de vida e a saúde de quem tem alergias alimentares.

Pais do Mundo pela Pesquisa em Eczema - Global Parents for Eczema Research

parentsforeczemaresearch.com

A Pais do Mundo pela Pesquisa em Eczema é uma organização sem fins lucrativos liderada por pais que oferece um programa de apoio ao cuidador e um podcast sobre a pesquisa em eczema.

Associação Nacional de Eczema - National Eczema Association

nationaleczema.org

(415) 499-3474

A NEA é uma organização sem fins lucrativos que oferece instrução e apoio a pessoas e famílias afetadas pelo eczema por meio de seu site, blog, podcasts e congresso anual de pacientes.

Under My Skin: A Kid's Guide to Atopic Dermatitis, de Karen Crowe

bridges4kids.org/Disabilities/Undermyskin.pdf

Livro infantil sobre o controle da dermatite atópica.

Programas clínicos do Boston Children's

Programa para Alergia e Asma

childrenshospital.org/programs/allergy-and-asthma-program

Consultas: (617) 355-6117

Centro de Dermatite Atópica

childrenshospital.org/programs/atopic-dermatitis-center

Consultas: (617) 355-6117

O Centro de Dermatite Atópica ajuda crianças e adolescentes a lidar com a dermatite atópica moderada a grave. Trata-se de uma equipe com alergista, dermatologista, enfermagem especializada, nutricionista e profissional de psicologia.

Programa de Dermatologia

childrenshospital.org/programs/dermatology-program

Consultas: (617) 355-6117

Serviços de psiquiatria ambulatorial

childrenshospital.org/programs/outpatient-psychiatry-service

Consultas: (617) 355-6680



“ Tínhamos receio de usar esteroides tópicos em nosso filho. Se eu pudesse voltar no tempo, diria para o meu eu mais jovem: ‘Você precisa controlar as crises. Senão, vai ter que usar medicamentos mais fortes no futuro.’ ”

PAI/MÃE DE CRIANÇA COM DERMATITE ATÓPICA

“ Envolva a criança no plano de cuidados com a pele. Pode dar vontade de fazer tudo por ela, mas é importante que a criança aprenda a participar dos próprios cuidados. ”

PAI/MÃE DE CRIANÇA COM DERMATITE ATÓPICA

“ Se você pegar o hábito de passar hidratante todo dia, cuidar da pele se torna natural. Pode ser difícil no começo, mas se você não desistir, vai ficar mais fácil. E ver a diferença ajuda a gente a não se esquecer do hidratante. ”

ADOLESCENTE COM DERMATITE ATÓPICA

“ Quando nossa filha não queria tomar banho, pequenas recompensas como ‘um tempo com a mamãe’ ou adesivos especiais faziam com que ela cooperasse. Essas recompensas simples se tornaram desnecessárias depois de uma semana, mais ou menos. A pele dela melhorou, e a alegria de brincar na banheira já era suficiente! ”

PAI/MÃE DE CRIANÇA COM DERMATITE ATÓPICA

“ Manter um plano ou uma rotina todos os dias é ótimo tanto para os pais quanto para os filhos. As crianças ficam mais à vontade cuidando da pele quando sabem o que esperar. Ter um plano ajuda os pais a terem mais confiança de que estão ajudando seus filhos. ”

PAI/MÃE DE CRIANÇA COM DERMATITE ATÓPICA

“ Às vezes ainda me perguntam sobre a minha pele. Eu só explico o que é dermatite atópica e há quanto tempo tenho isso. Quanto mais tranquilo você fica na hora de responder perguntas, mais fácil é. ”

ADOLESCENTE COM DERMATITE ATÓPICA