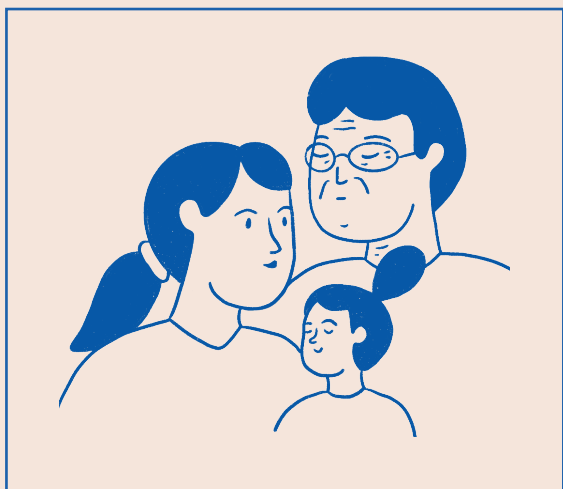


**Por que  
está**



**coçando?**

*um guia para famílias com*



*pele com*

**tendência  
atópica**

**mustela®**



# 1. Dermatite Atópica do zero

- Dermatite Atópica 101
- Fatos e números sem rodeios
- Quiz da dermatite atópica
- O que causa a coceira?
- Sinais de alerta
- O mapa da coceira
- Verdades & mitos à flor da pele



## 2. Da crise ao alívio

- Cuidado-logia
- A árvore das condições da pele
- O jogo da pele atópica
- Dicas para o verão
- Pequenos aliados do inverno
- Os ciclos da dermatite
- O que é, o que é?
- Como evitar as coceirinhas



## 3. Não deixe a pele afetar sua cabeça

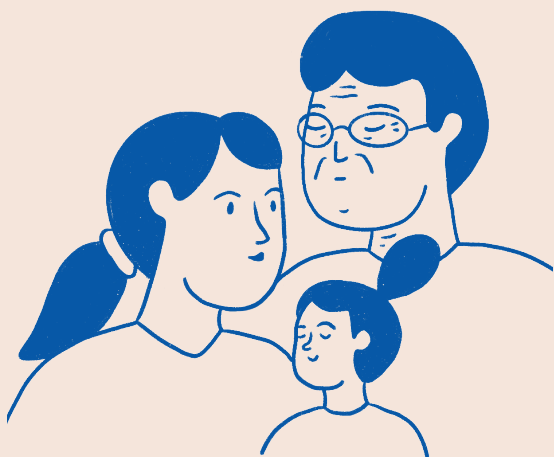
- Dicas básicas para ensinar às crianças
- O que fazer e o que evitar com a pele atópica
- Como lidar com a crise de atopia do seu filho
- Atópi-quiz das emoções

# Dermatite Atópica 101

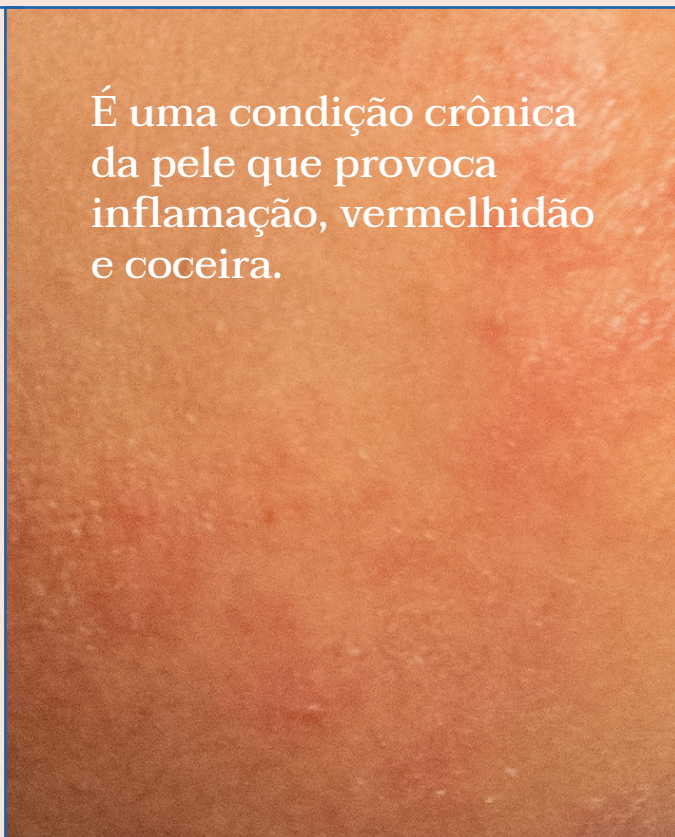
A Dermatite Atópica ocorre quando a barreira protetora da pele está enfraquecida, permitindo que irritantes e alérgenos desencadeiem crises.



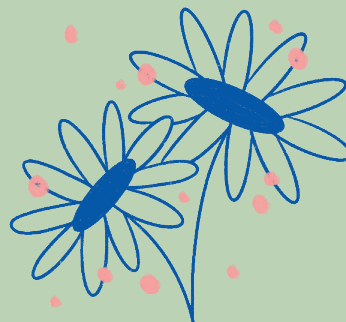
Também conhecida como eczema atópico, pode afetar pessoas de todas as idades.



É uma condição crônica da pele que provoca inflamação, vermelhidão e coceira.



A atopia pode ser influenciada por fatores genéticos, ambientais e pelas respostas do sistema imunológico!



## 1. Dermatite Atópica do zero



# Fatos e números sem rodeios

A dermatite atópica afeta

**1**

a cada

**5**

crianças



**Boas notícias, doutor?**

A dermatite atópica muitas vezes desaparece durante a infância: as chances de permanecer na vida adulta são bem pequenas!

**60% das pessoas**

se preocupam que a dermatite atópica nunca vá embora.



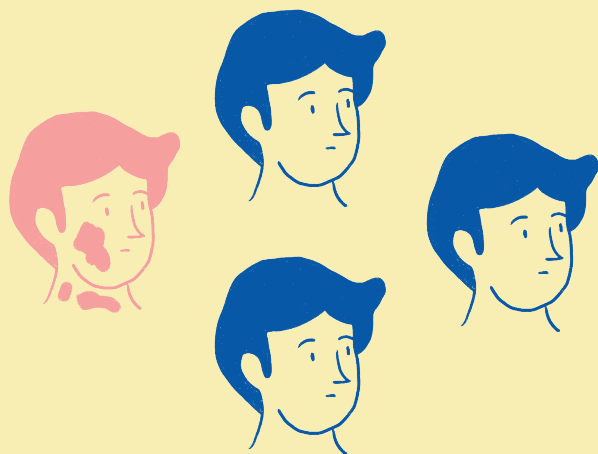
**Quase 5,9 milhões de dias de trabalho**

são perdidos todos os anos por causa da dermatite atópica!

Na verdade, existem

**8**

**tipos diferentes de eczema!**



**1 em cada 4 crianças**

sofre bullying por causa da pele atópica.

**Dermatite Atópica do zero 1.**

# Quiz da dermatite atópica

## O que aumenta suas chances de desenvolver atopia?

- a) Nascer no inverno
- b) Ter um dos pais que já teve
- c) Tocar em alguém com dermatite atópica
- d) Ir mal na prova

## Quais fatores aumentam o risco de uma crise de atopia?

- a) Urtigas
- b) Usar sabonete agressivo
- c) Vestir o suéter áspero da vovó
- d) Uma visita do Monstro da Cócega

2 respostas

## Como lidar com isso?



- a) Hidratação, creme, relaxamento
- b) Pintar a pele de verde para ela não ficar vermelha
- c) Apenas esperar passar
- d) Roupas soltas e naturais

2 respostas

respostas: b, b & c, a & d

## 1. Dermatite Atópica do zero

# O que causa a coceira?



A maioria dos desencadeadores pode ser encontrada em casa, mas outros fatores também podem atrapalhar...

**suor**



**alguns alimentos**



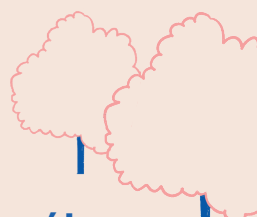
**poluição**



**estresse**



**pólen**



**clima quente**



**Dermatite Atópica do zero 1.**

# Sinais de Alerta

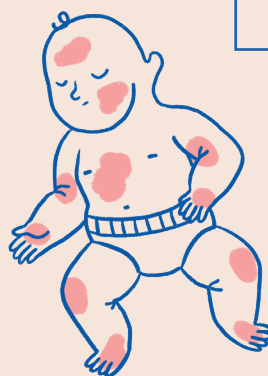
Você consegue identificar quem tem dermatite atópica? Como ela se apresenta? Qual a cor, qual a textura?



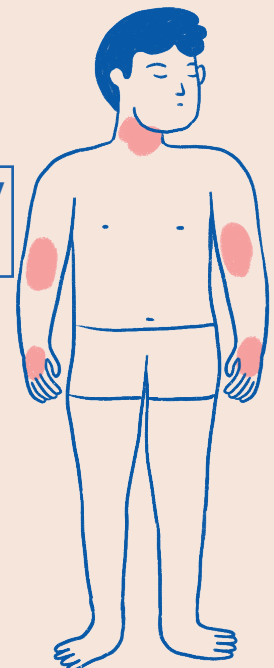
Uma crise de pele atópica é facilmente reconhecida por manchas vermelhas, inflamadas e ressecadas, que podem ficar descamativas, rachadas ou até com secreção nos casos mais graves.

As crises aparecem em diferentes partes do corpo dependendo da idade:

Bebê/  
criança



adolescente/  
adulto



## 1. Dermatite Atópica do zero



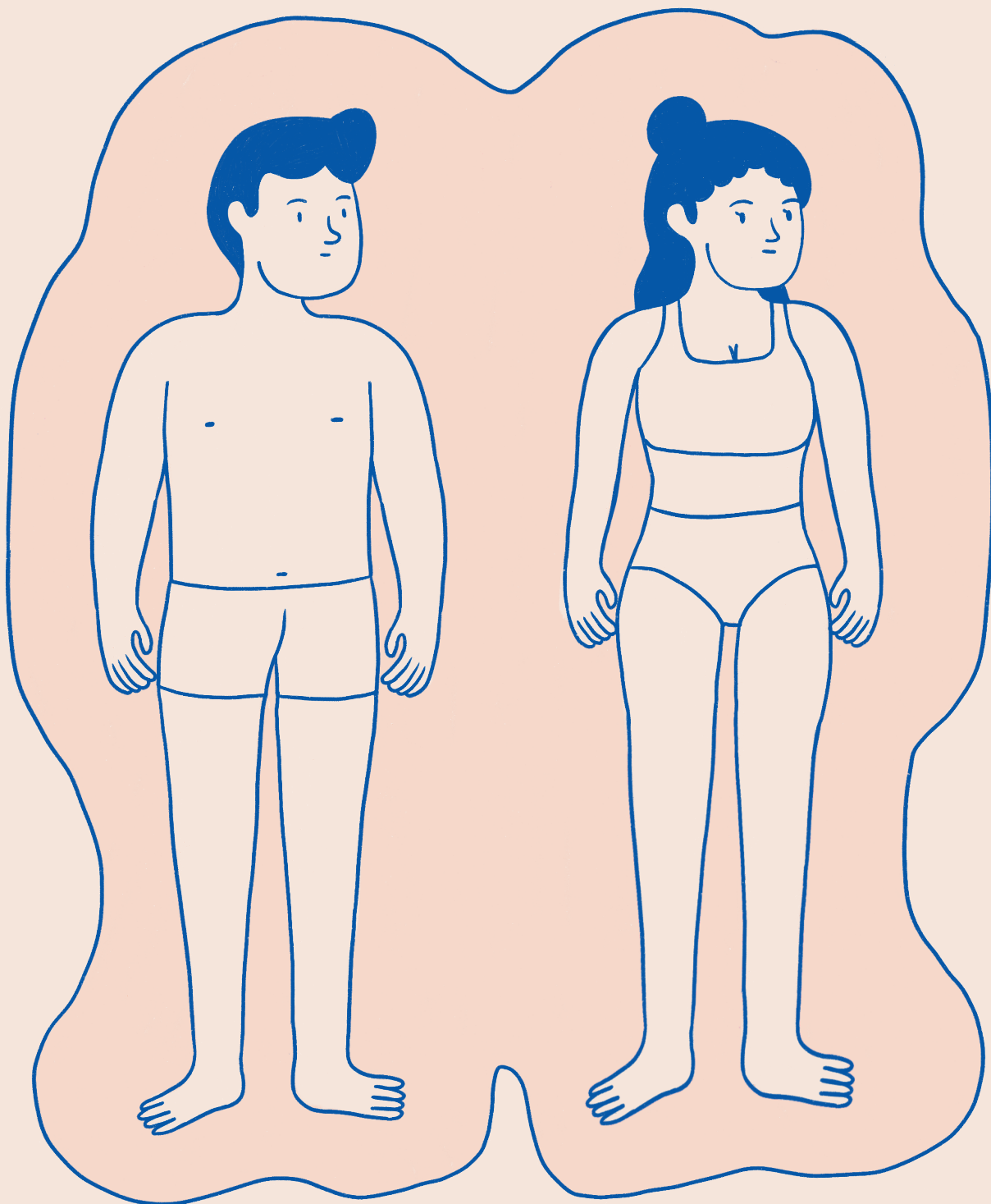
# O Mapa da Coceira



## Onde sua pele coça?

Pinte as partes de vermelho e crie o seu próprio “mapa da coceira”!

*Imprima esta página para conversar com seu filho sobre a pele atópica e entender melhor a condição juntos!*



**Dermatite Atópica do zero 1.**

# Verdades superficiais e outros mitos



**“Dermatite atópica é contagiosa”**

**falso!**

A atopia costuma ser hereditária: passa dentro da família, mas não passa de uma pessoa para a outra!

**“Dermatite atópica só afeta pele clara”**

**falso!**

O viés de representação nos faz pensar no eczema atópico apenas como vermelhidão em peles brancas, mas ele afeta todos os tipos de pele — só não parece igual!

**“Mudanças de estilo de vida não adiantam nada”**

**falso!**

O alívio da dermatite começa com pequenos hábitos: usar produtos suaves para o cuidado com a pele duas vezes ao dia, vestir tecidos macios e evitar irritantes como poeira e fragrâncias. Técnicas como meditação ajudam a controlar a ansiedade, acupuntura pode aliviar a coceira e probióticos ajudam a equilibrar o microbioma!

**Dermatite atópica tem cura**

**falso!**

...na verdade, ela não tem cura, mas pode ser tratada! Muitos métodos, como hidratação da pele e cuidados adequados de higiene, ajudam a controlar os sintomas, junto com a limitação dos alérgenos do ambiente e outros tratamentos recomendados pelo seu médico.



## 1. Dermatite Atópica do zero







# Cuidado-logia

## Regra #1: hidratação é CHAVE

A hidratação é a melhor forma de prevenir a atopia, já que reduz o ressecamento e fortalece a barreira da pele! Aplique seu hidratante pelo menos duas vezes ao dia.



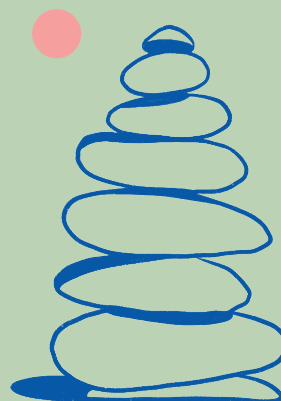
## Regra #2: use tecidos naturais e respiráveis

Tecidos como algodão e seda são os melhores, enquanto lã e fibras sintéticas podem causar irritação. Prefira roupas mais soltas e lave-as sempre com detergente suave, sem fragrância.



## Regra #3: mantenha a ansiedade sob controle

Pratique respiração profunda, mindfulness, meditação e movimentos leves, como caminhar ou alongar. Reduza a cafeína, garanta boas horas de sono (sim, até para os pais de primeira viagem!) e reserve um tempo só para você se sentir melhor na sua própria pele!



## 2. Da crise ao alívio



# A árvore das condições da pele

Como montar sua rotina de cuidados para a pele atópica com perguntas fáceis:



## E quando o uso de hidratante não é suficiente, doutor?



Você deve procurar um médico se a sua pele atópica não melhorar com os cuidados básicos, se houver inchaço ou sinais de infecção, ou ainda se a condição começar a atrapalhar seu sono ou a sua rotina diária.

**Da crise ao alívio 2.**

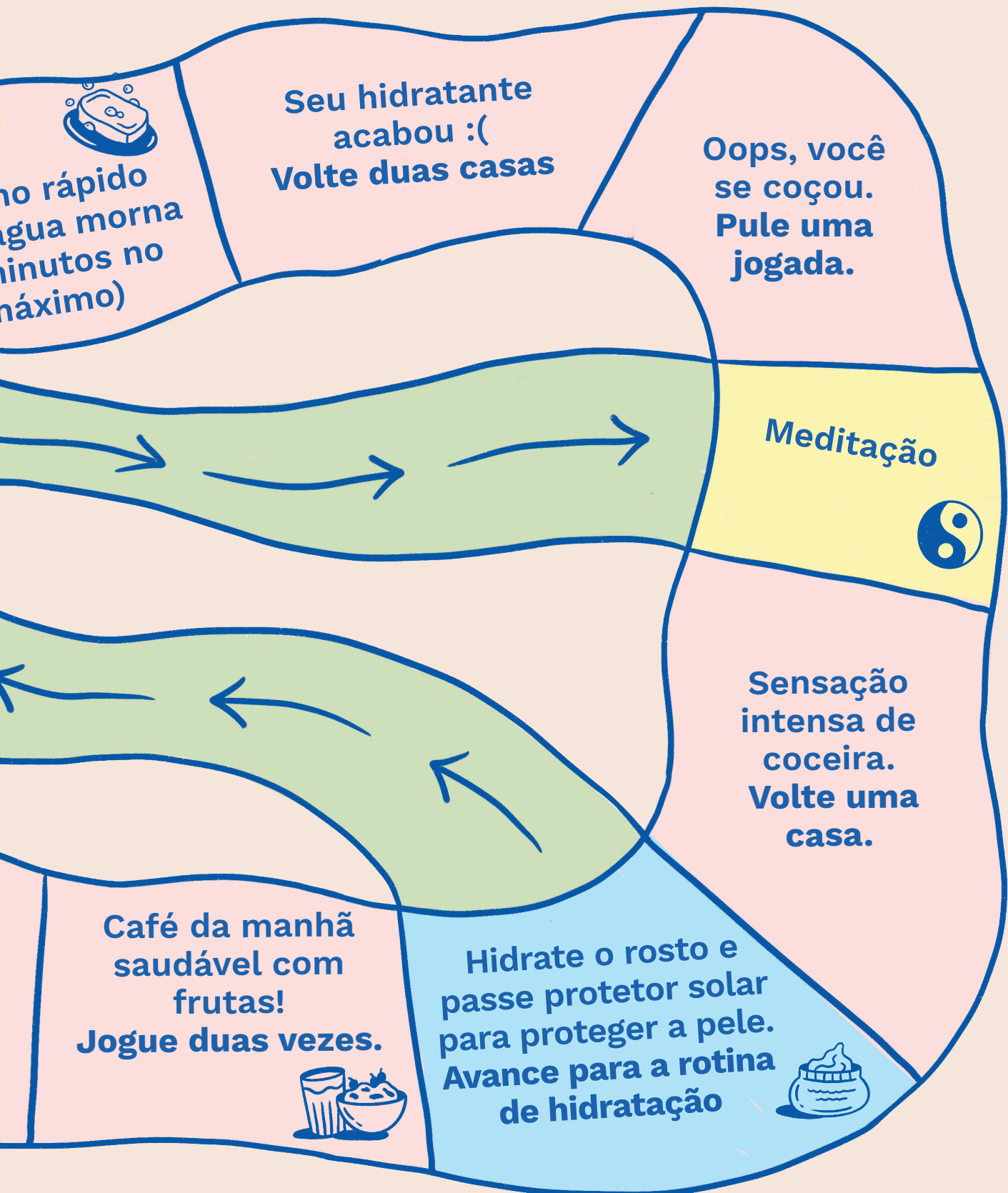
# O jogo da pele atópica

Um dia na vida de um herói da pele atópica



## 2. Da crise ao alívio

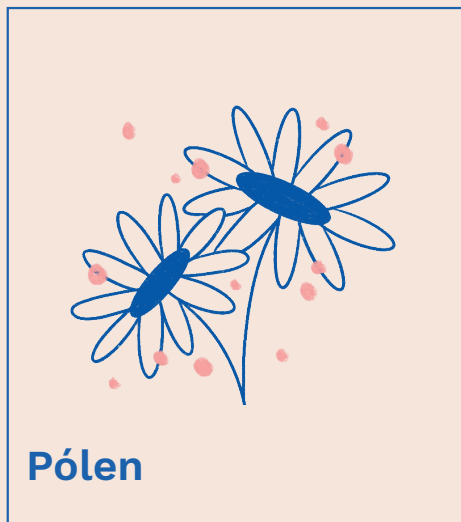
*Imprima estas duas páginas feitas para crianças, pegue um dado, uma peça para cada jogador e comece a avançar pelas casas em um dia na vida de um herói de pele atópica!*



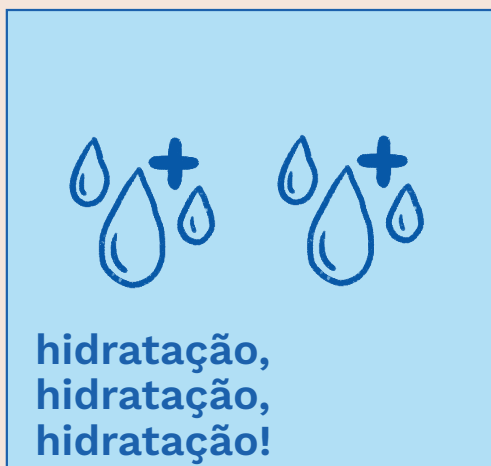
**Da crise ao alívio 2.**

# Dicas para o verão

Quais são os seus piores inimigos no verão?



O que você pode fazer para prevenir:

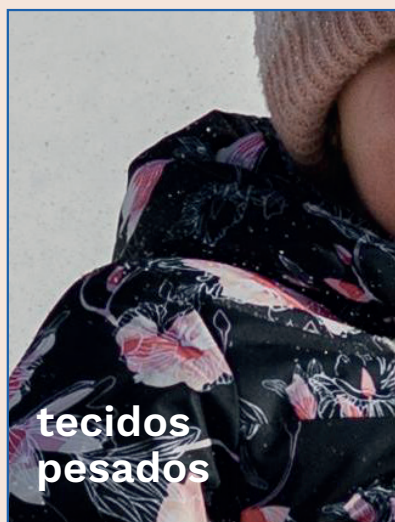


## 2. Da crise ao alívio

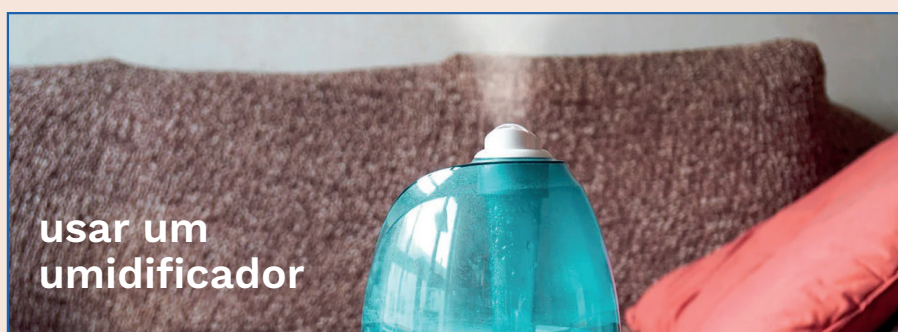


# Os aliados do inverno

O que observar no inverno?



O que você pode fazer para prevenir:



**Da crise ao alívio 2.**

# Os ciclos da dermatite

**Seu objetivo:** ficar nos ciclos positivos e evitar os ciclos negativos!



## 2. Da crise ao alívio

# O que é, o que é?



Consegue adivinhar todos?

Eu deixo sua pele macia e sedosa, depois do banho sou a escolha preciosa. Mamãe sempre me mantém por perto, **e ao me aplicar, o cuidado está certo!**

**Quem sou eu?**

Resposta: O hidratante

Se eu aparecer, sua pele vai se irritar, mas quando? Ah, só dá pra chutar. O hidratante é minha maldição, mas me coçar só piora a situação.

**Quem sou eu?**

Resposta: Uma erupção atópica

**Eu cubro seu corpo e posso mudar de cor,** nos animais, sou coberta por pelo protetor. Com cuidado eu me curo, de noite e de dia, se bem tratada, fico macia e cheia de vida!

**Quem sou eu?**

Resposta: A pele

Eu levo a sujeira embora no instante, mas deixo sua pele suave e brilhante. Na atopia, sou suave e cuidadoso, me use no banho, **sou um aliado valioso.**

**Quem sou eu?**

Resposta: O gel de limpeza

**Da crise ao alívio 2.**

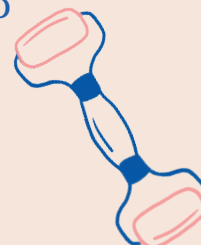
# Como evitar as coceirinhas

Procurando formas diferentes de lidar com uma crise?  
Aqui vão 5 soluções para evitar as coceirinhas:

Use compressas úmidas (pergunte ao seu médico sobre a técnica do pijama molhado).



O uso duplo perfeito para o rolinho de massagem: passe-o sobre as áreas irritadas durante a rotina de cuidados com a pele.



Se o braço esquerdo coçar, coce o direito em frente ao espelho. Funciona sempre!



Massageie o músculo do antebraço, perto da dobra do cotovelo: alívio garantido!



## Um conselho médico?

Mantenha as unhas das crianças sempre aparadas! Assim elas não vão se machucar tanto caso se coçarem.



Nosso truque especial?  
Use uma bolsa de gelo para anestesiare a coceira!

## 2. Da crise ao alívio

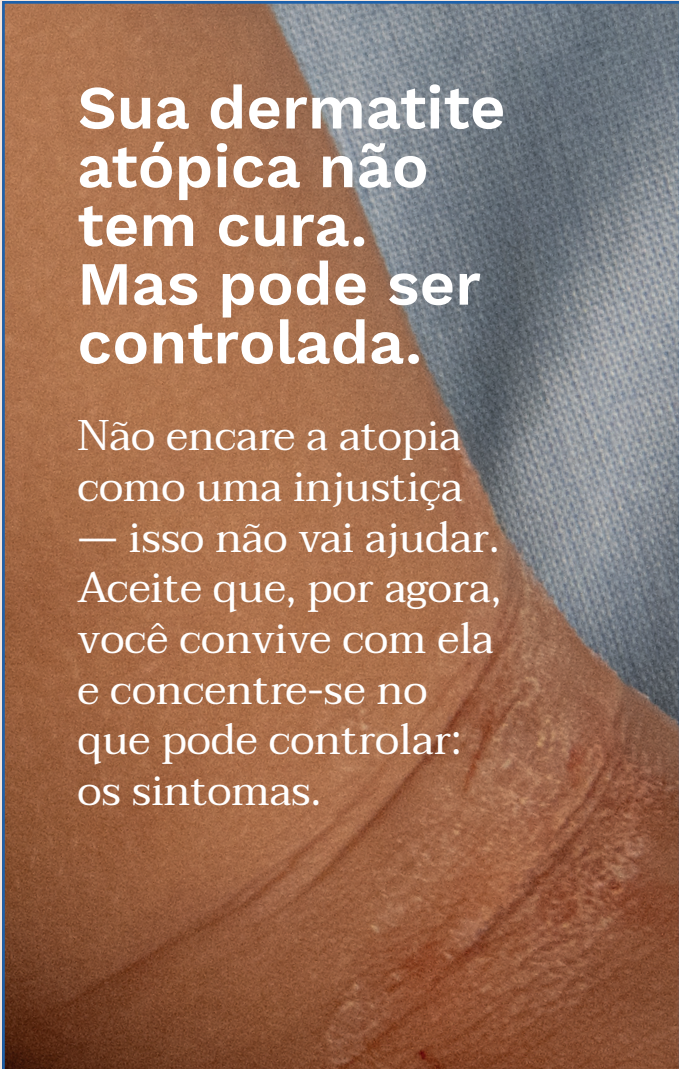






# Dicas básicas para ensinar às crianças

*E repetir para si mesmo todos os dias!*



**Sua dermatite atópica não tem cura. Mas pode ser controlada.**

Não encare a atopia como uma injustiça — isso não vai ajudar. Aceite que, por agora, você convive com ela e concentre-se no que pode controlar: os sintomas.

**A única pessoa pensando nisso é você.**

Sua atopia não define quem você é: ninguém além de você está reparando naquela mancha no seu braço.

Não tente esconder — sinta orgulho de si mesmo por conviver com a condição e mostrá-la sem se preocupar

## **O estresse só piora tudo.**

A ansiedade causada pela atopia é justamente o que ela “quer”, e isso só provoca mais crises.

Sabemos que é impossível não se preocupar, mas focar em relaxar e cultivar pensamentos positivos pode fazer a coceira passar mais rápido do que você imagina.

Você consegue!

### **3. Não deixe a sua pele afetar a sua cabeça**

# O que fazer e o que evitar com a pele atópica



## Faça

Vista-se como se não tivesse atopia.

Sinta orgulho de si mesmo por cuidar da sua pele.

Seja grato quando a crise melhora.

Fale abertamente sobre isso quando sentir vontade.

Tenha expectativas realistas sobre o controle da atopia.

Enfrente a atopia em família, juntos.



## Não faça

Esconda suas crises.

Sinta vergonha da sua pele.

Fique com raiva por causa das manchas.

Estresse-se com medo de novas crises.

Culpe a si mesmo.

Coloque barreiras na sua vida por causa disso.

Ignore suas emoções.

Se compare com os outros.

**Não deixe a sua pele afetar a sua cabeça 3.**

# Como lidar com a crise de dermatite do seu filho

# 1

Reassegure a criança e trate a dermatite atópica como uma parte dela, não como toda a sua identidade. Ser honesto, mas sem negatividade em relação à condição, pode realmente ajudar a empoderar seu filho.

Aplique um creme hidratante apropriado para ajudar a aliviar o desconforto da crise. Quer transformar isso em um momento divertido? Faça desenhos com o creme e peça para a criança adivinhar o que é!

# 2



Avalie a situação:  
ele se acalmou?  
Ainda está chorando?  
Se não, diga que você tem  
várias soluções à disposição  
e tente outra técnica.

# 3

**3. Não deixe a sua pele afetar a sua cabeça**

# Como lidar com a crise de atopia do seu filho

## 4

Se os hidratantes não forem suficientes, umedeça uma toalha e passe delicadamente sobre as lesões ou dê um banho acrescentando  $\frac{1}{4}$  de xícara de hipoclorito de sódio diluído para aliviar os sintomas (consulte seu médico sobre esta técnica). Se ainda assim não houver melhora, retorne ao seu médico.

## 5

Reserve um tempo para você. Ver seu filho passar por uma crise pode ser de partir o coração! Respire fundo e lembre-se: a melhor defesa contra a atopia é ter você ao lado dele.



Busque entender melhor a relação do seu filho com a atopia usando nosso quiz “Atópi-quiz das emoções” na próxima página!

## 6

**Não deixe a sua pele afetar a sua cabeça 3.**



# Atópi-quiz das emoções

Criar um diálogo sobre sentimentos com você mesmo ou com os outros pode ser difícil.

## Antes de dormir, eu me sinto:

- ▶ Relaxado e pronto para dormir.
- ▶ Com medo de uma possível crise.
- ▶ Feliz pelo próximo dia que me espera.
- ▶ Triste porque sei que não vou dormir bem.



## Eu falo facilmente sobre minha dermatite?

*Se não, por quê?*

- ▶ Sim.
- ▶ Não.

## Eu me sinto diferente dos outros por causa da minha dermatite?

*Se sim, por quê?*

- ▶ Sim.
- ▶ Não.

## Quando uma crise aparece nos meus braços ou rosto, eu me sinto:

- ▶ Nada de especial.
- ▶ Ansioso com o julgamento dos outros.
- ▶ Envergonhado pelas manchas.
- ▶ Orgulhoso de mim mesmo.

## Quando tenho uma crise, eu fico:

- ▶ Confiante.
- ▶ Com raiva.
- ▶ Triste.
- ▶ Como de costume.

### 3. Não deixe a sua pele afetar a sua cabeça



**Você já conhece a linha  
Stelatopia da Mustela,  
feita especialmente para a  
pele com tendência atópica?**



Escaneie  
aqui para  
conhecer!

**Mustela®**