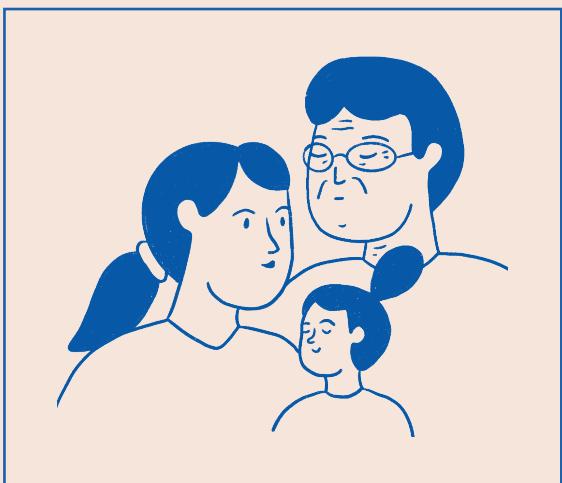


**Por que
está**



cogando?

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

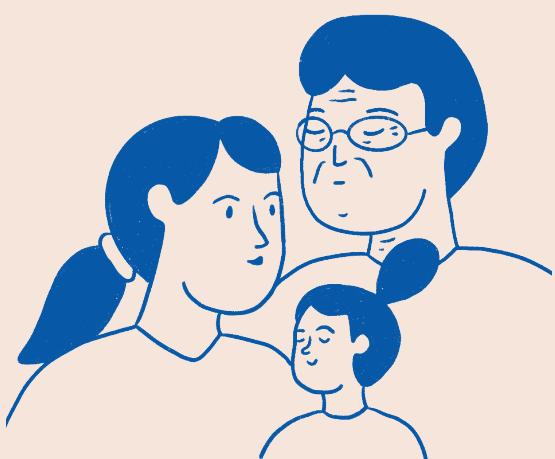
- Dicas básicas para ensinar às crianças
- O que fazer e o que evitar com a pele atópica
- Como lidar com a crise de atopia do seu filho
- Atópi-quiz das emoções

Dermatite Atópica 101

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

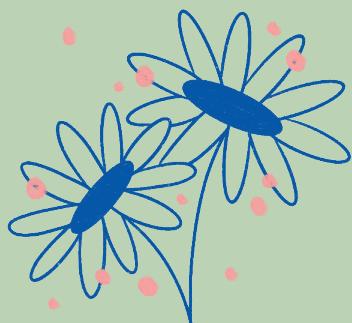


Também conhecida como eczema atópico, pode afetar pessoas de todas as idades.



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!

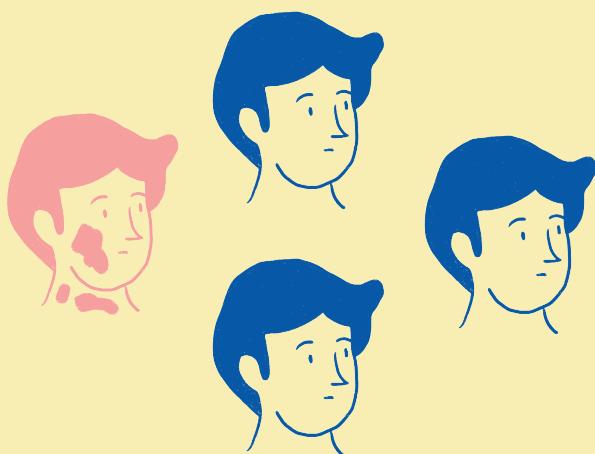
60% das pessoas se preocupam que a dermatite atópica nunca vá embora.



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?

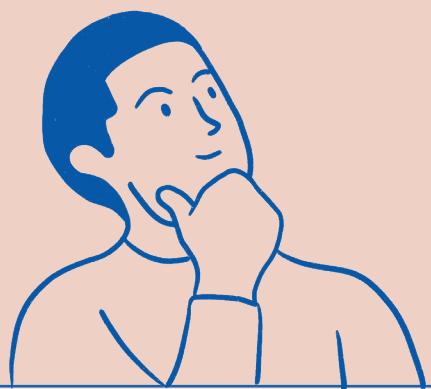
- a) Nascer no inverno
- b) Ter um dos pais que já teve
- c) Tocar em alguém com dermatite atópica
- d) Ir mal na prova

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

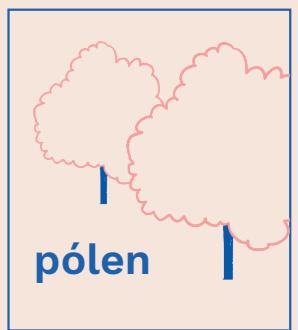
respostas: b, b & c, a & d

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...



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?



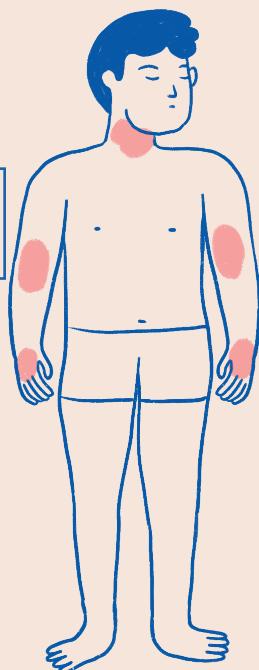
Uma crise de pele atópica é facilmente reconhecida por manchas vermelhas, inflamadas e ressecadas, que podem ficar descamativas, rachadas ou até com secreção nos casos mais graves.

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

Bebê/
criança



adolescente/
adulto



1. Dermatite Atópica do zero

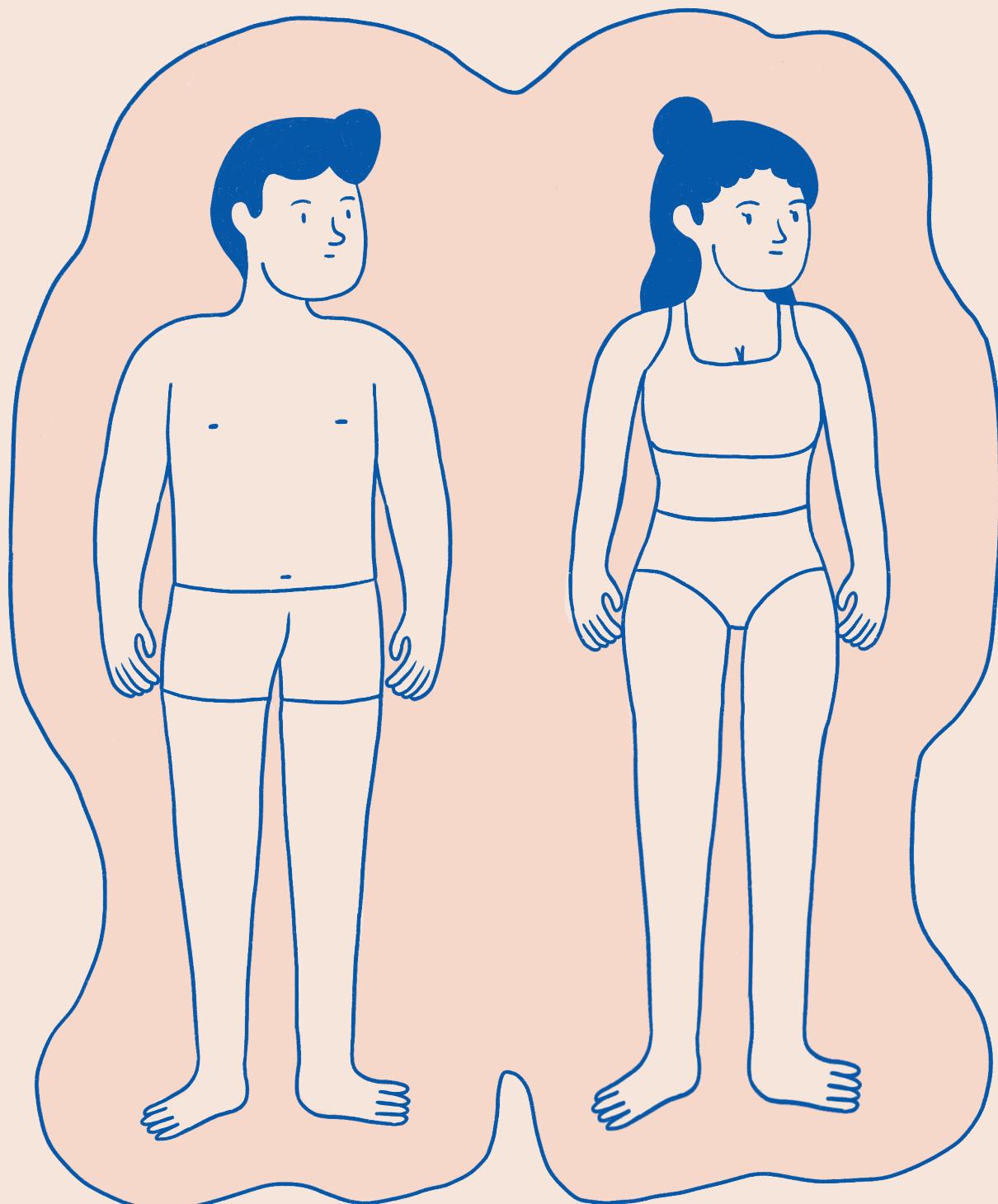
O Mapa da Coceira



Onde sua pele coça?

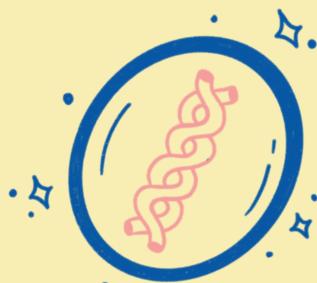
Pinte as partes de vermelho
e crie o seu próprio “mapa da
coceira”!

*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.



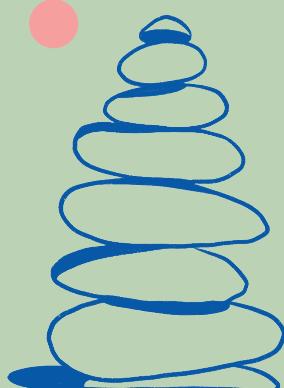
Regra #2: use tecidos naturais e respiráveis

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

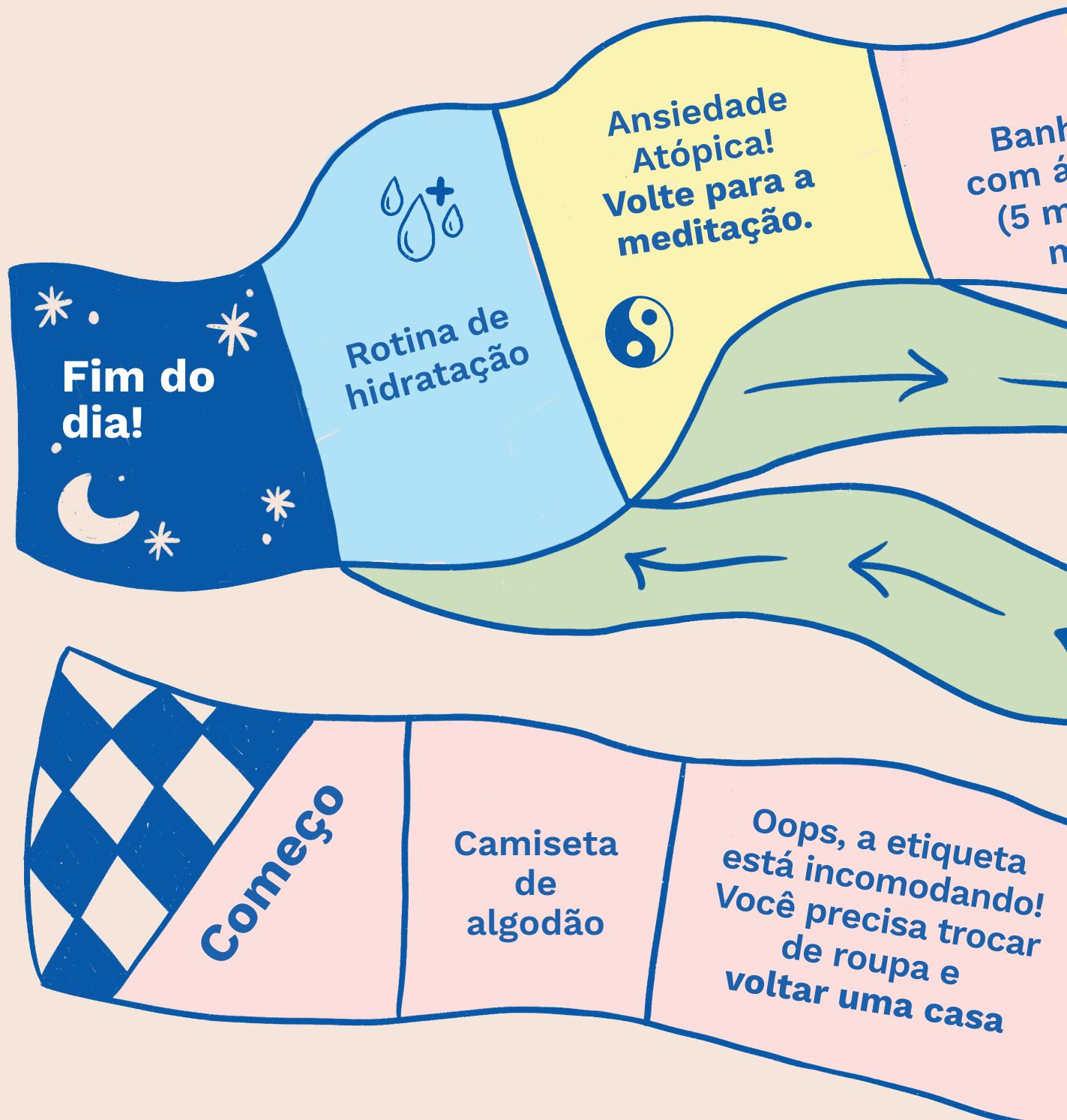
Como montar sua rotina de cuidados para a pele atópica com perguntas fáceis:



Da crise ao alívio 2.

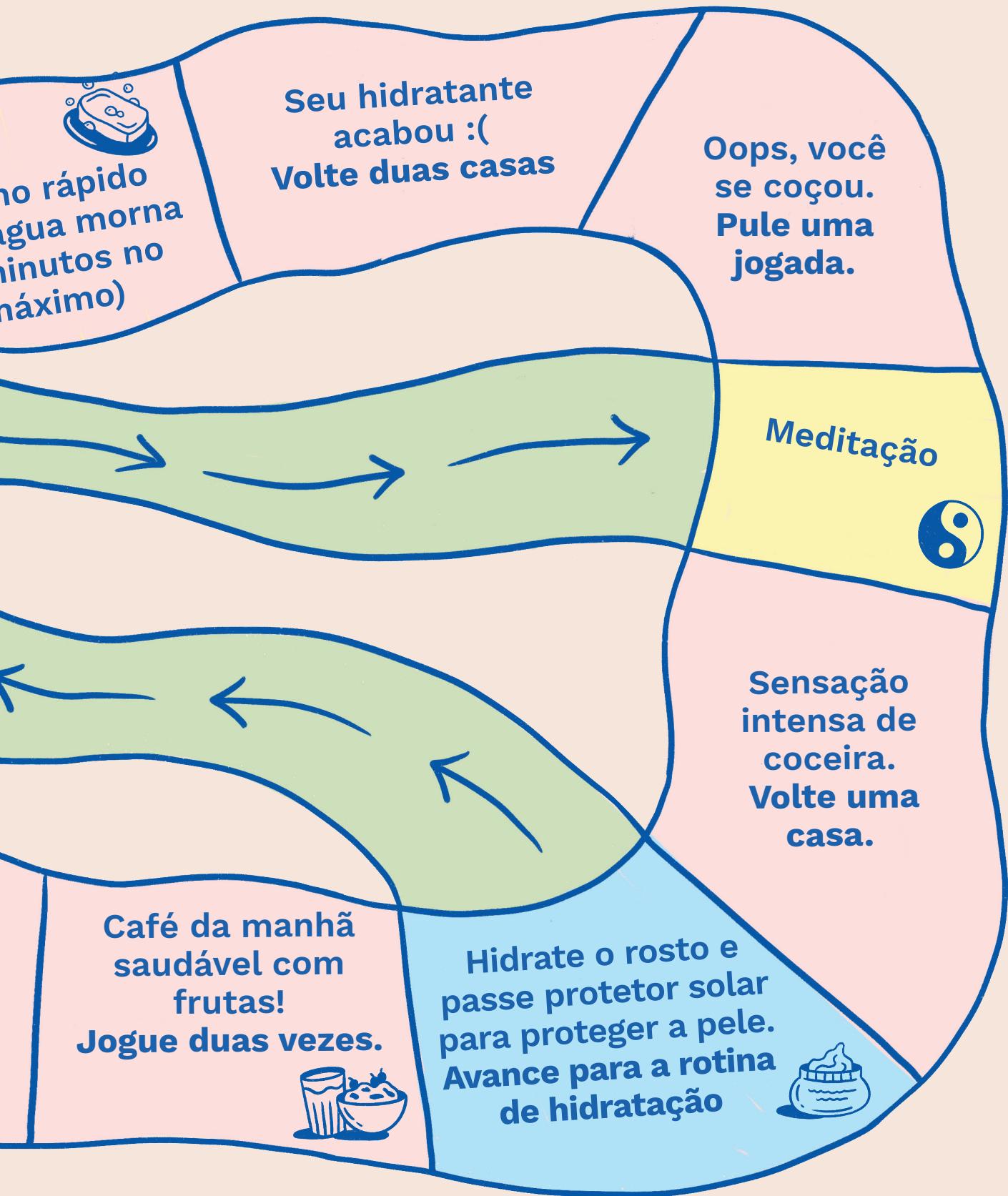
O jogo da pele atópica

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!



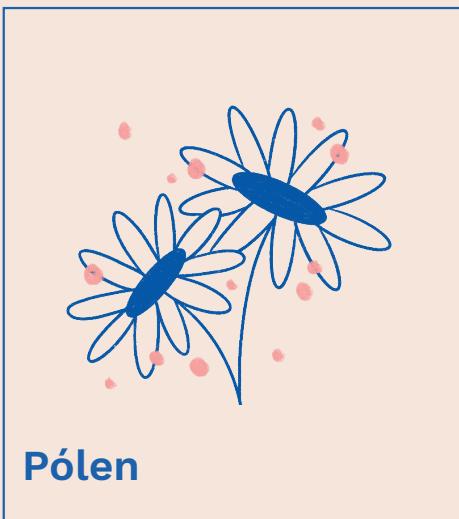
Da crise ao alívio 2.

Dicas para o verão

Quais são os seus piores inimigos no verão?



Suor



Pólen

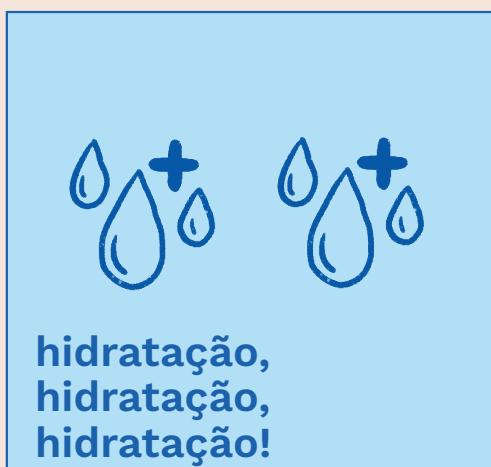


Tecidos não
respiráveis

O que você pode fazer para prevenir:



usar roupas frescas e
de fibras naturais



hidratação,
hidratação,
hidratação!



limpeza com
um gel suave



enxaguar
imediatamente
o sal

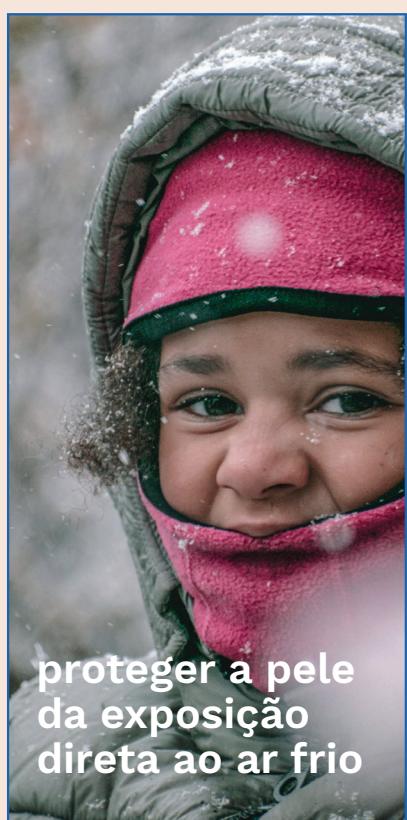
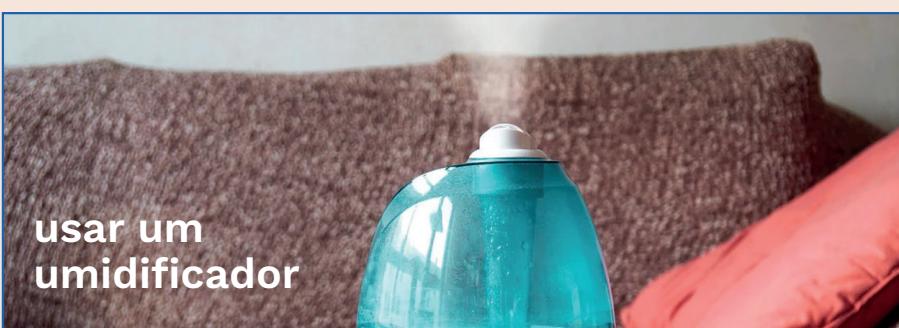
2. Da crise ao alívio

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

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

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 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.

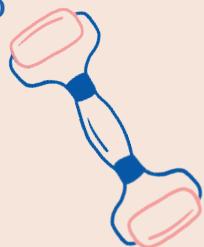
Como evitar as coceirinhas

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 dobradiça do cotovelo: alívio garantido!



Um conselho médico?



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



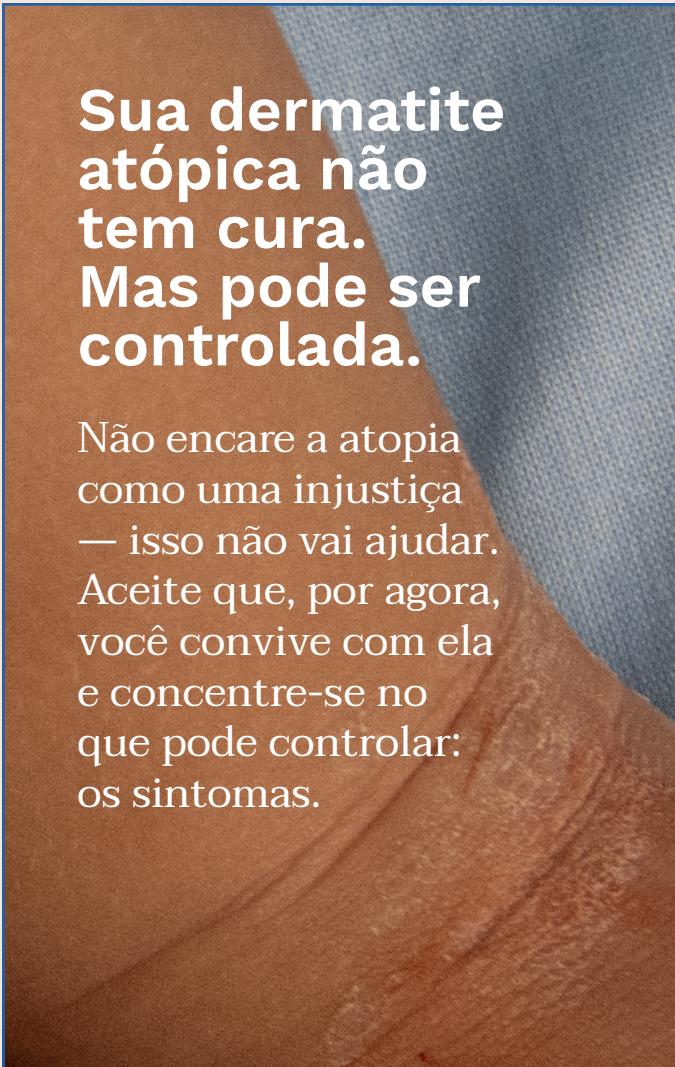
Nosso truque especial?
Use uma bolsa de gelo para anestesiá-la!

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-quíz 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®