



Amigos
de
pele

SAIBA MAIS SOBRE A
**DERMATITE
ATÓPICA**



O QUE É DERMATITE ATÓPICA?

Dermatite atópica é uma doença de pele cujos sintomas incluem: pele seca e sensível; coceira intensa; pele vermelha e inflamada; erupção recorrente; áreas de descamação e espessamento da pele. As pessoas com dermatite atópica alternam momentos em que a pele aparenta estar saudável e momentos de crises com piora das lesões.^{1,2}

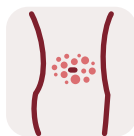


Dermatite atópica: coceira incômoda

A coceira persistente e incômoda é sintoma da dermatite atópica. Às vezes, a coceira é tão intensa que a pessoa afetada arranha a pele até sangrar. Infelizmente, não existe cura para essa doença crônica, mas com um tratamento adequado pode-se conviver com a doença e ter melhor qualidade de vida.^{1,2}

Em que regiões a dermatite atópica aparece?

Em crianças e bebês, ela aparece geralmente no rosto, nas regiões flexoras e extensoras de braços e pernas (dobras) e, possivelmente, em outras regiões do corpo. Em crianças maiores e em adultos, a dermatite atópica aparece com menor frequência no rosto, sendo comum nas mãos, no pescoço, na parte interna dos cotovelos, na parte posterior dos joelhos e nos tornozelos.²



COMO SABER SE TENHO DERMATITE ATÓPICA?

Os sintomas a seguir são indicativos de dermatite atópica:



Erupção vermelha na pele intermitente que provoca coceira.¹⁻³



Pele ressecada e com áreas de descamação, principalmente nas dobras do corpo.¹⁻³



Histórico familiar de asma, dermatite atópica e/ou rinite alérgica.¹⁻³

A coceira é o sintoma mais comum da dermatite atópica.¹⁻³ Mas lembre-se de que somente seu médico pode fazer o diagnóstico. Ele irá verificar a presença e a frequência dos sintomas, para então identificar se realmente se trata de dermatite atópica e, a partir daí, mensurar a gravidade da doença e definir o melhor tratamento.⁴

COMO SABER SE TENHO DERMATITE ATÓPICA?

Você não é o único, trata-se de um problema muito comum!



A dermatite atópica atinge até 3% dos adultos e 20% das crianças.⁵



A dermatite atópica é cada vez mais frequente: o número de casos vem aumentando consideravelmente nos últimos 50 anos.⁶



Mudanças no meio ambiente e no estilo de vida podem contribuir para ampliar o problema.⁷



O número de casos de dermatite atópica em crianças aumentou quase 5 vezes.⁸

QUAL É A CAUSA DA DERMATITE ATÓPICA?



Na verdade, ninguém sabe qual é a causa.^{9,10} Sabe-se que decorre de um desequilíbrio no sistema imune que gera uma resposta inflamatória exagerada na pele e costuma estar associada a outras doenças de fundo alérgico como asma e rinite.⁹



A dermatite atópica pode surgir ou ser desencadeada por alérgenos, substâncias irritantes ou pelo estresse.¹⁰

A dermatite atópica não é uma doença contagiosa, tem um caráter hereditário e por isso pode acometer outros membros da mesma família, assim como a asma.⁹ Se ambos os pais tiverem dermatite atópica, existe 80% de possibilidade de que o filho também tenha.¹¹ Essa doença pode ser desencadeada por alguns fatores, como substâncias irritantes; substâncias alergênicas presentes nos pelos de animais de estimação; alergias, condições ambientais, como roupas que provocam coceira; ou emoções, como o estresse.¹⁰ Embora a dermatite atópica não tenha cura, alguns pacientes deixam de apresentar seus sintomas à medida que envelhecem. Outros, no entanto, convivem com a doença por toda a vida.^{10,12,13}

Como a dermatite atópica é uma doença crônica, é necessário cuidar adequadamente da pele.¹³

Eis aqui alguns dos cuidados mais importantes que você pode ter:¹³



Hidrate sua pele todos os dias.¹⁴



Use roupas de algodão ou de tecidos macios, evite fibras ásperas que provoquem coceira e roupas apertadas.^{15,16}

O QUE MAIS POSSO FAZER PARA CUIDAR DA MINHA PELE E EVITAR AS CRISES?

Tome banhos e duchas com água morna, utilizando um sabonete suave ou um produto de higiene sem sabão.¹⁷



Seque a pele suavemente com toalha macia, sem esfregar.¹⁸



Aplique um hidratante no máximo 3 minutos depois do banho, para “vedar” a umidade.^{17,18}



Sempre que possível, evite mudanças bruscas de temperatura ou atividades que levem à sudorese excessiva.¹⁹



Conheça os fatores desencadeantes do eczema e evite-os.²⁰



Use umidificador, caso o tempo esteja seco ou frio.²⁰



Mantenha curtas as suas unhas (e as de seus filhos), para evitar ferir a pele ao se coçar.⁹

O QUE MAIS POSSO FAZER PARA CUIDAR DA MINHA PELE E EVITAR AS CRISES?



Algumas pessoas com alergias percebem que é útil tirar os tapetes da casa e instituir tratamentos para a caspa dos animais de estimação.²



Se possível, reduza o estresse de sua vida, faça um trajeto mais tranquilo para chegar ao trabalho, tente não se estressar no trabalho, peça ajuda em casa, pratique ioga ou aprenda a meditar.¹⁰

Aproximadamente 40% das pessoas que sofrem de dermatite atópica são alérgicas a determinados alimentos (leite, ovos, trigo, soja), razão pela qual o consumo desses itens agrava o problema cutâneo.^{22,23}

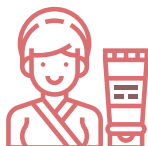


Estudos demonstram que a exclusão de alguns alimentos evita o desenvolvimento da dermatite atópica por hipersensibilidade alimentar. Converse com seu médico a respeito para saber se é o seu caso.^{24,25}



É preciso evitar as substâncias irritantes. Elas são encontradas em detergentes, cosméticos, álcool, adstringentes e perfumes. Utilize produtos hipoalergênicos.^{12,18}

PRECAUÇÕES E OBJETIVOS PARA O PACIENTE COM DERMATITE ATÓPICA



Cuidar bem da pele.²⁶



Reduzir a coceira e a vermelhidão.²⁶



Controlar futuras crises.²⁶

Caso seja feito o diagnóstico de dermatite atópica, você e seu médico devem ter como objetivo controlar a doença e melhorar os sintomas em longo prazo.²⁶

REFERÊNCIAS

1. Katayama I, Aihara M, Ohya Y, Saeki H, Shimojo N, Shoji S et al. Japanese guidelines for atopic dermatitis 2017. *Allergol Int.* 2017 Apr;66(2):230-47.
2. American Academy of Dermatology. Atopic dermatitis. Disponível em: <https://www.aad.org/public-diseases/eczema/atopic-dermatitis>. Acesso em: 27 nov. 2018.
3. American Academy of Dermatology. Atopic dermatitis. Risk factors for disease development. Disponível em: <https://www.aad.org/practicecenter/quality/clinical-guidelines/atopic-dermatitis/diagnosis-and-assessment/risk-factors-for-disease-development>. Acesso em: 27 nov. 2018.
4. Berke R, Singh A, Guralnick M. Atopic Dermatitis: An Overview. *Am Family Physician.* 2012;86(1):35-42.
5. Nutten S. Atopic dermatitis: global epidemiology and risk factors. *Ann Nutr Metab.* 2015;66(suppl 1):8-16.
6. Restrepo D. Allergic reactions: key aspects and new perspectives. *An Fac Cienc Méd. (Asunción).* 2015;48(01):69-82.
7. Mendes A, Fonseca MD, Lopes T. Dermatite Atópica - Seguimento Farmacoterapêutico e Indicação Farmacêutica. *Rev. Lusófona de Ciências e Tecnologias da Saúde.* 2007;4(1):57-7.
8. *Medicina y Salud Publica.* Avances en el tratamiento de la dermatitis atópica. Disponível em: <https://medicinaysaludpublica.com/avances-en-el-tratamiento-de-la-dermatitis-atopica>. Acesso em: 27 nov. 2018.
9. American Academy of Dermatology. Atopic dermatitis: overview. Disponível em: <https://www.aad.org/public-diseases/eczema/atopic-dermatitis>. Acesso em: 27 nov. 2018.
10. Suárez AL, Feramisco JD, Koo J, Steinhoff M. Psychoneuroimmunology of psychological stress and atopic dermatitis: pathophysiologic and therapeutic updates. *Acta Derm Venereol.* 2012;92(1):7-15.
11. Kolb L, Ferrer-Bruker SJ. *Dermatitis, Atopic Treasure Island (FL): StatPearl Publishing.* 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK448071/>. Acesso em: 27 nov. 2018.
12. National Collaborating Centre for Women's and Children's Health (UK). *Atopic Eczema in Children: Management of Atopic Eczema in Children from Birth up to the Age of 12 Years.* Londres: RCOG Press; 2007. (NICE Clinical Guidelines, N. 57). Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK49365/>. Acesso em: 27 nov. 2018.
13. Informed Health Online. Colônia: Institute for Quality and Efficiency in Health Care (IQWiG); 2006. *Eczema: Overview.* 2013 Sep 26. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279399/>. Acesso em: 27 nov. 2018.
14. Giam YC, Hebert AA, Dizon MV, Van Bever H, Tiongco-Recto M, Kim KH, et al. A review on the role of moisturizers for atopic dermatitis. *Asia Pacific allergy.* 2016;6(2):120-8.
15. Mason R. Fabrics for atopic dermatitis. *J Fam Health Care.* 2008;18(2):63-5.
16. Ricci G, Patrizi A, Bellini F, Medri M. Use of textiles in atopic dermatitis: care of atopic dermatitis. *Curr Probl Dermatol.* 2006;33:127-43.
17. American Academy of Allergy, Asthma and Immunology. Skin care tips for individuals with atopic dermatitis. Disponível em: <https://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/library/allergy-library/skin-care-tips-atopic-dermatitis>. Acesso em: 27 nov. 2018.
18. National Eczema Association. *Eczema and bathing.* Disponível em: <https://nationaleczema.org/eczema/treatment/bathing/>. Acesso em: nov. de 2018.
19. Engebretsen KA, Johansen JD, Kezic S, Linneberg A, Thyssen JP. The effect of environmental humidity and temperature on skin barrier function and dermatitis. *J Eur Acad Dermatol Venereol.* 2016;30(2):223-49.
20. National

REFERÊNCIAS

Eczema Association. Eczema Treatment. Disponível em: <https://nationaleczema.org/eczema/treatment/>. Acesso em: 27 nov. 2018. **21.** National Eczema Foundation. Eczema, Atopic Dermatitis and Allergies: What Is The Connection? Disponível em: <https://nationaleczema.org/atopic-dermatitisand-allergies-connection/>. Acesso em: 27 nov. 2018. **22.** Sicherer SH, Sampson HA. Food hypersensitivity and atopic dermatitis: Pathophysiology, epidemiology, diagnosis, and management. J Allergy Clin Immunol. 1999;104(3 Pt 2):S114-22. **23.** Salehi T, Pourpak Z, Karkon S, Shoormasti RS, Sabzevari SK, Movahedi M, et al. The study of egg allergy in children with atopic dermatitis. World Allergy Organ J. 2009;2(7):123-7. **24.** Mohajeri S, Newman SA. Review of evidence for dietary influences on atopic dermatitis. Skin Therapy Lett. 2014;19(4):5-7. **25.** Wong I, Tsuyuki RT, Cresswell-Melville A, Doiron P, Drucker AM. Guidelines for the management of atopic dermatitis (eczema) for pharmacists. Can Pharm J (Ott). 2017;150(5):285-97. 50809373 - MAT-BR-2000515 - Agosto/2020



Amigos
de
pele