

Você ou o seu filho tem um
ECZEMA ATÓPICO?



PIERRE FABRE
Eczema
FOUNDATION

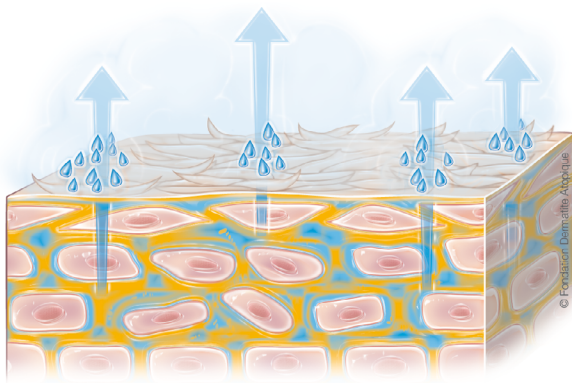
O eczema atópico é...

PO-SCORAD

O que fazer?

Os conselhos

O eczema atópico é...



Uma **pele seca**



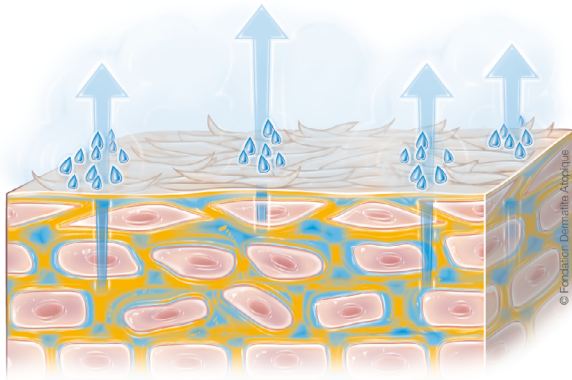
Placas vermelhas e inflamatórias

Uma **evolução por crises**



O eczema atópico é...

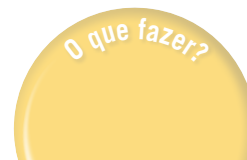
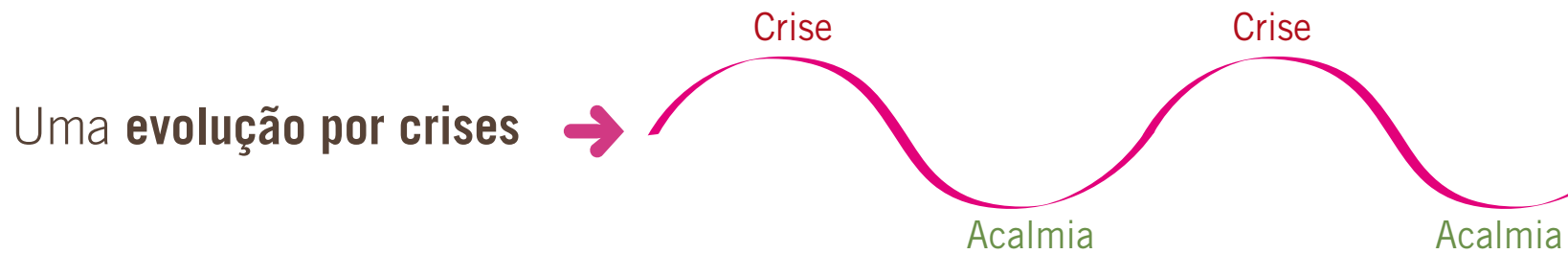
O eczema atópico é...



Uma **pele seca**

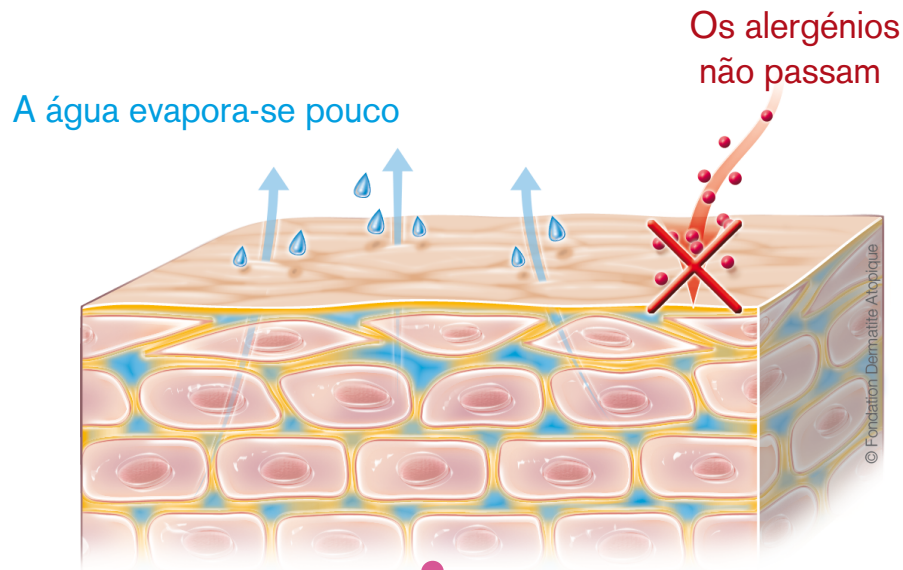


Placas vermelhas e inflamatórias



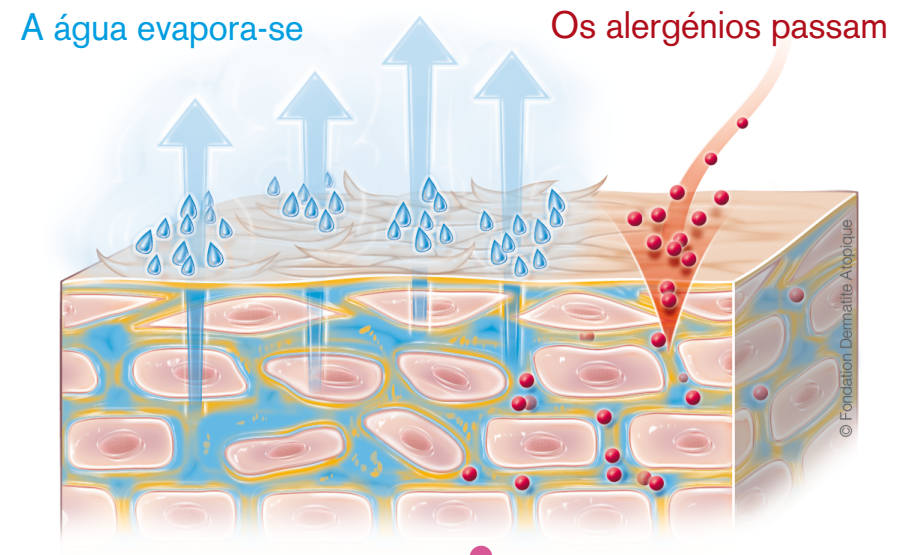
Um problema de **barreira cutânea**

Pele **normal**



- A água evapora-se pouco
- Os alergénios não podem entrar

Pele **atópica**

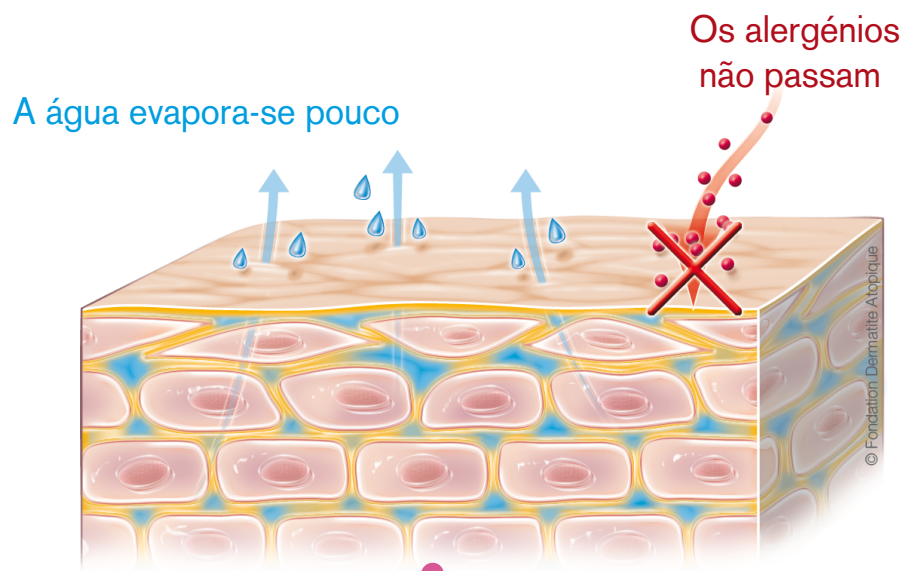


A pele não exerce a sua função de proteção: ela deixa evaporar-se muita água, ela fica ressecada.

Ela deixa entrar mais facilmente os alergénios que podem desencadear uma **reação inflamatória**

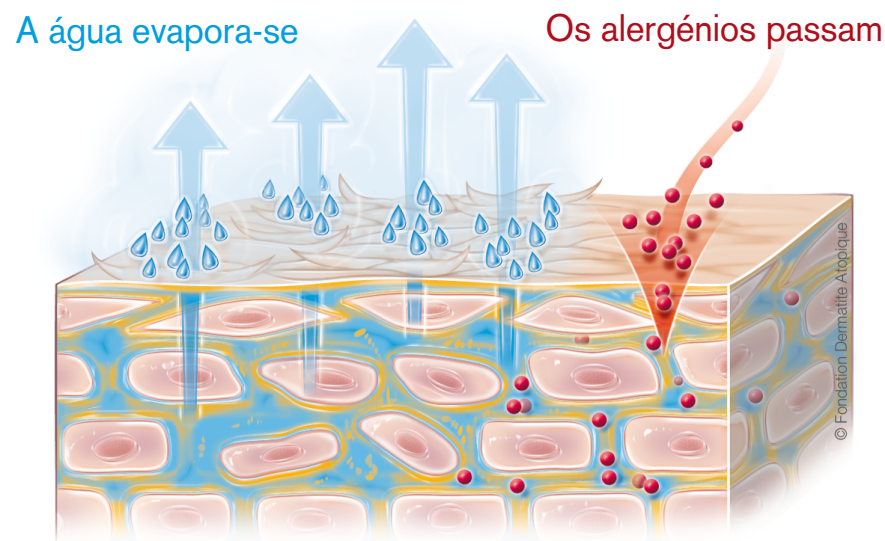
Um problema de **barreira cutânea**

Pele **normal**



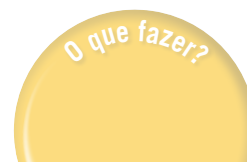
- A água evapora-se pouco
- Os alergénios não podem entrar

Pele **atópica**



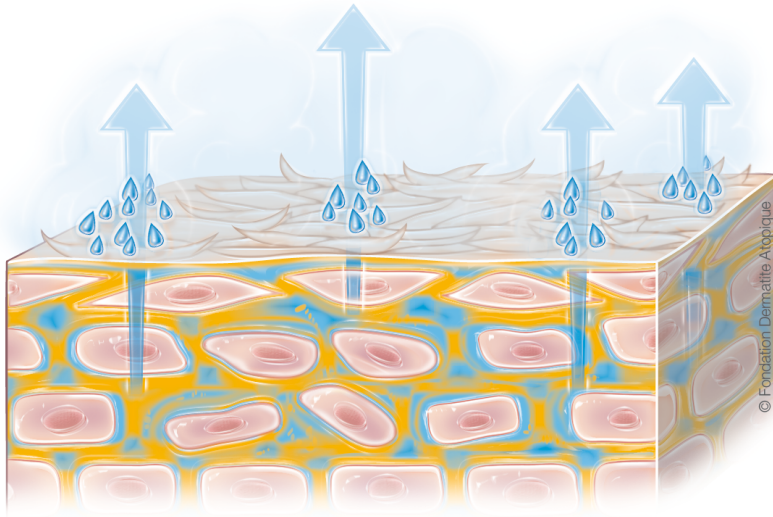
A pele não exerce a sua função de proteção: ela deixa evaporar-se muita água, ela fica ressecada.

Ela deixa entrar mais facilmente os alergénios que podem desencadear uma **reação inflamatória**

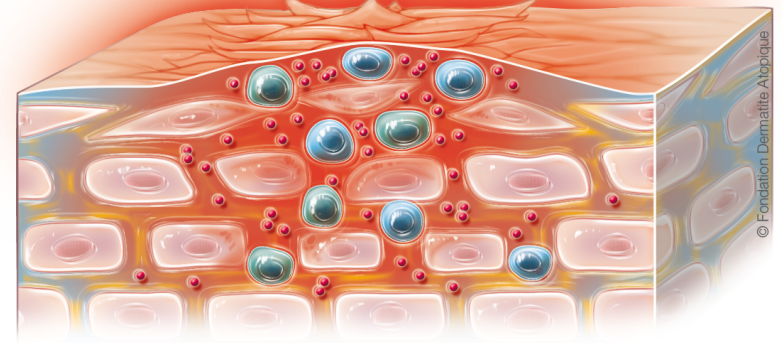


Pele atópica

Pele seca



Inflamação



- A água **evapora-se**
- O cimento entre as células é de **má qualidade**
- A pele **descama**

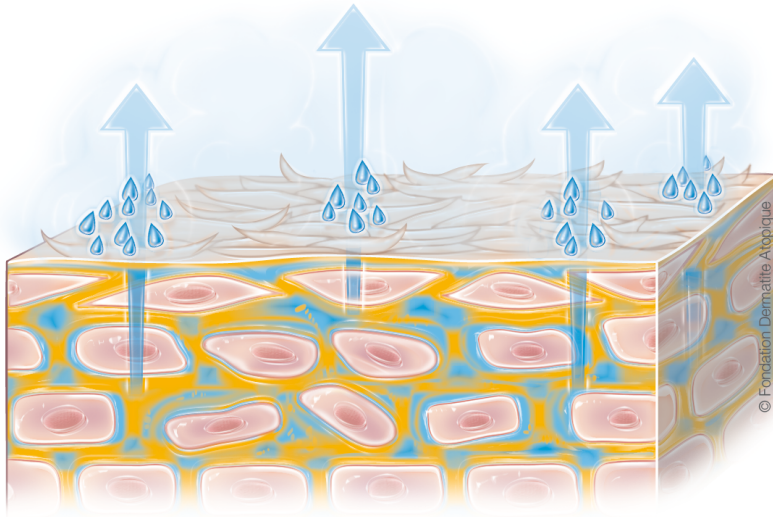
- As células da **inflamação** aparecem
- **Vermelhidões** e **inchaço** aparecem

Comichões

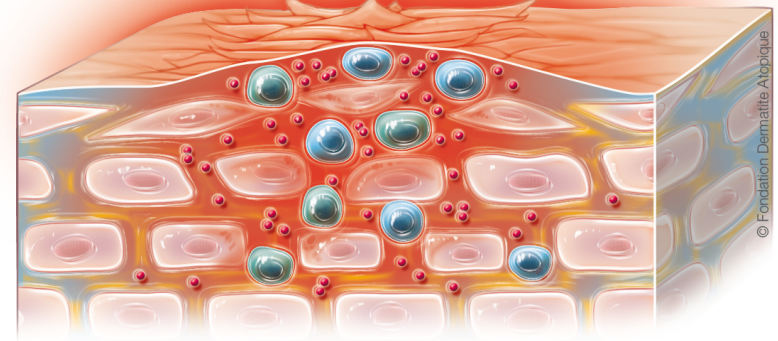
O eczema atópico
é...

Pele atópica

Pele seca



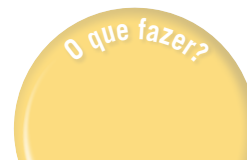
Inflamação



- A água **evapora-se**
- O cimento entre as células é de **má qualidade**
- A pele **descama**

- As células da **inflamação** aparecem
- **Vermelhidões** e **inchaço** aparecem

Comichões



Os sinais da inflamação



Inchaço



Vermelhidões

Os sinais da inflamação



Inchaço



Vermelhidões

Existem fatores de predisposição

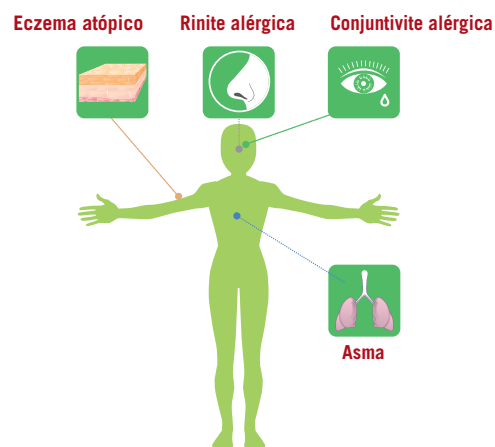


PREDISPOSIÇÃO GENÉTICA



SENSIBILIDADE AMBIENTAL

e um terreno atópico



O eczema atópico é...

Existem fatores de predisposição

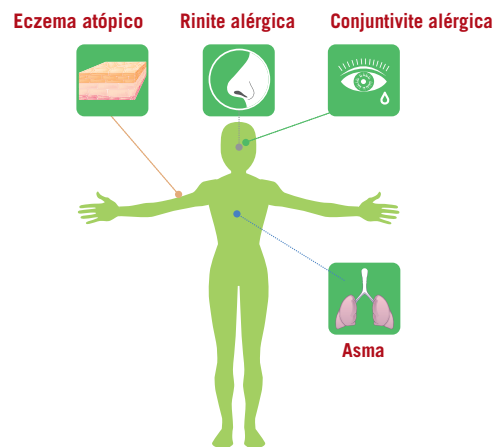


PREDISPOSIÇÃO GENÉTICA



SENSIBILIDADE AMBIENTAL

e um terreno atópico



O eczema atópico é...

PO-SCORAD

O que fazer?

Os conselhos

Desde os primeiros sinais

Quem consultar?

O seu **MÉDICO**, o seu **FARMACÊUTICO**



Por que?

Para **CUIDAR-SE MELHOR**



Como?

**INFORMANDO-SE PARA COMPREENDER MELHOR e
SABER AVALIAR** o seu eczema

O eczema atópico
é...

Desde os primeiros sinais

Quem consultar?

O seu **MÉDICO**, o seu **FARMACÊUTICO**



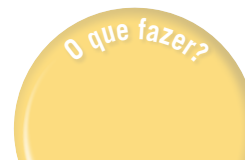
Por que?

Para **CUIDAR-SE MELHOR**



Como?

**INFORMANDO-SE PARA COMPREENDER MELHOR e
SABER AVALIAR** o seu eczema



0 PO-SCORAD, uma ferramenta para avaliar o seu eczema

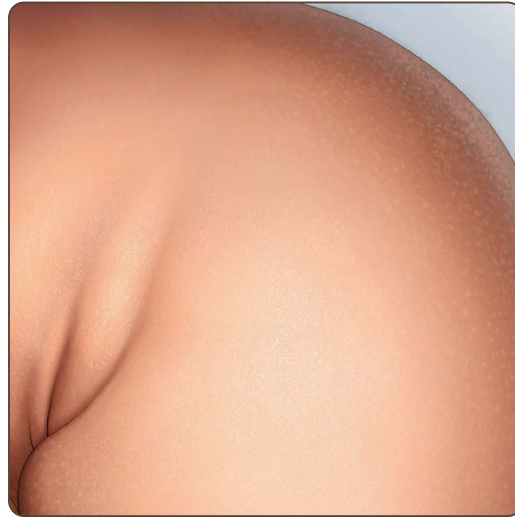
PELE SECA (xerose)

0 : De jeito nenhum

1 : Um pouco

2 : Moderadamente

3 : Extremamente



O PO-SCORAD, uma ferramenta para avaliar o seu eczema

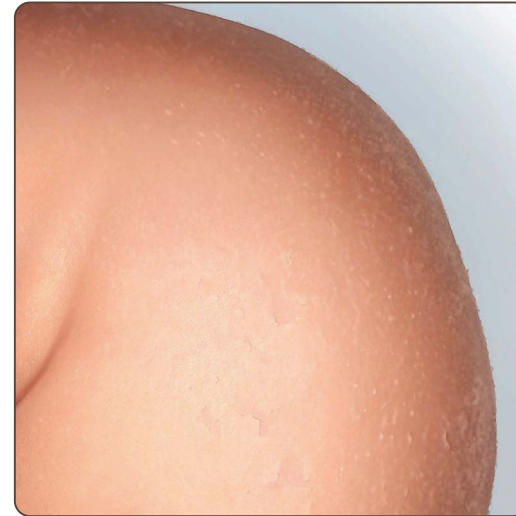
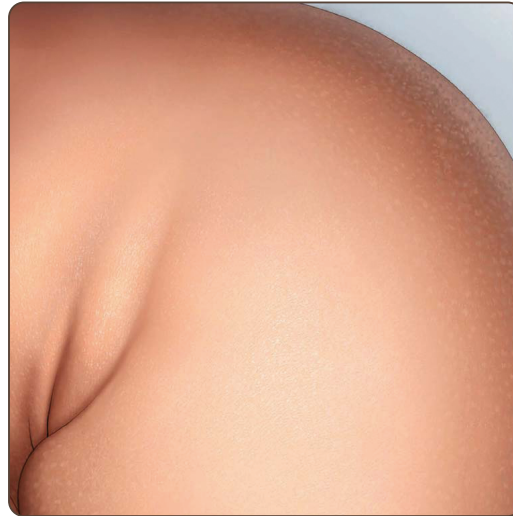
PELE SECA (xerose)

0 : De jeito nenhum

1 : Um pouco

2 : Moderadamente

3 : Extremamente



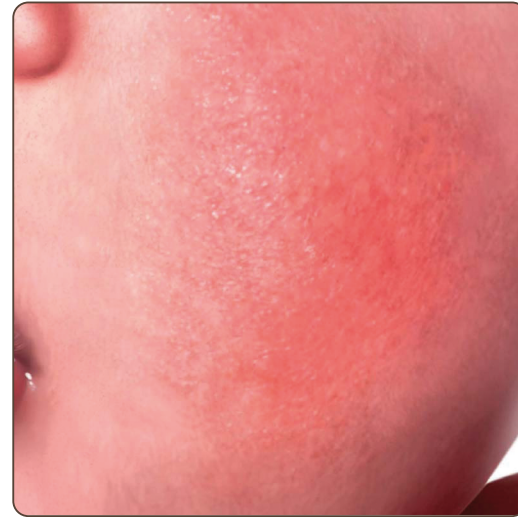
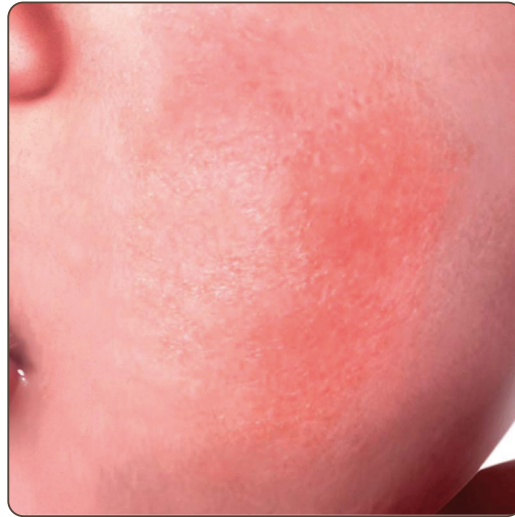
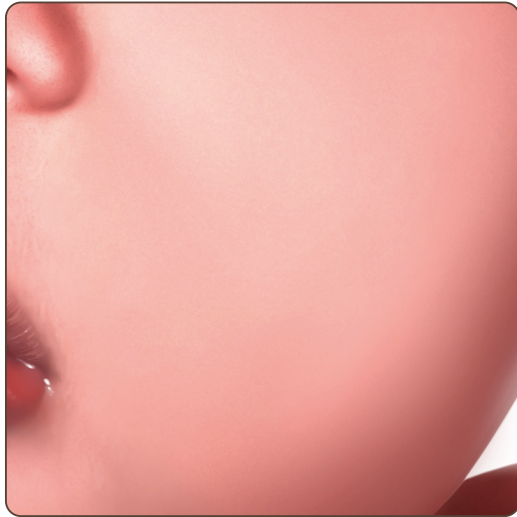
PLACAS VERMELHAS (eritema)

0 : De jeito nenhum

1 : Um pouco

2 : Moderadamente

3 : Extremamente



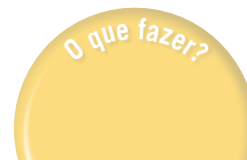
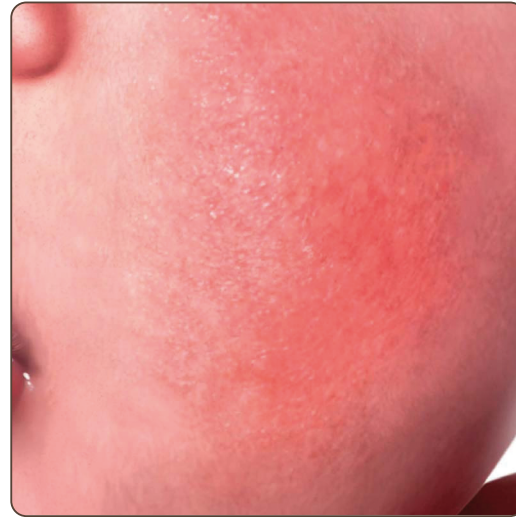
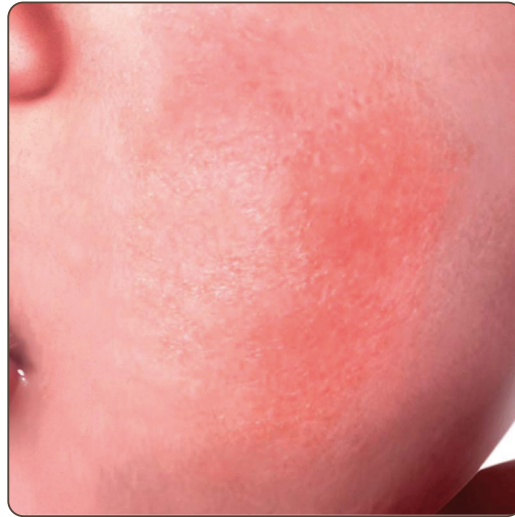
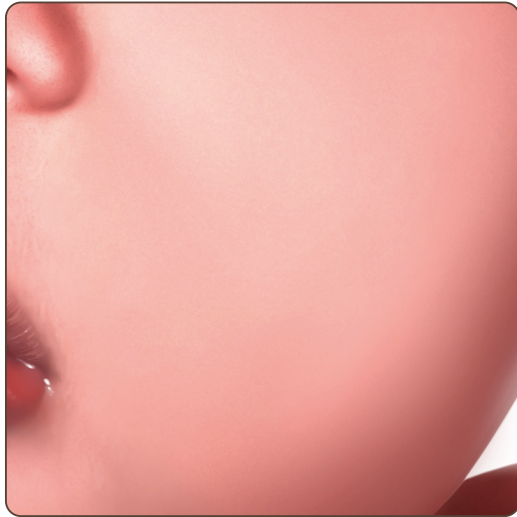
PLACAS VERMELHAS (eritema)

0 : De jeito nenhum

1 : Um pouco

2 : Moderadamente

3 : Extremamente



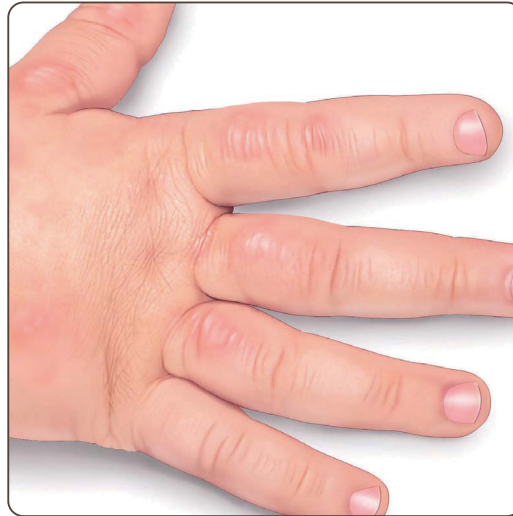
INCHAÇO (edema)

0 : De jeito nenhum

1 : Um pouco

2 : Moderadamente

3 : Extremamente



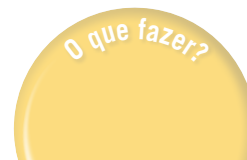
INCHAÇO (edema)

0 : De jeito nenhum

1 : Um pouco

2 : Moderadamente

3 : Extremamente



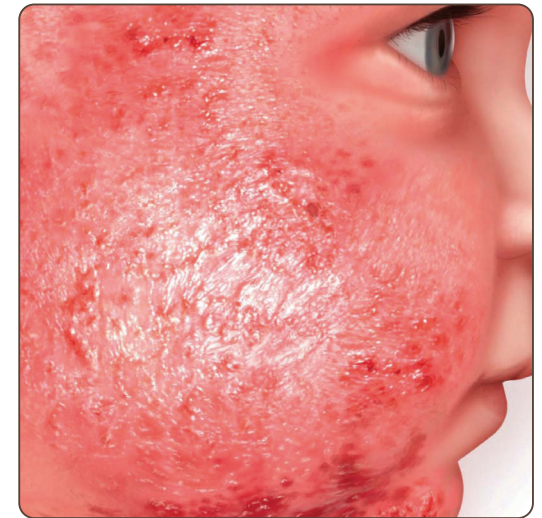
EXSUDAÇÃO (vesículas, crostas)

0 : De jeito nenhum

1 : Um pouco

2 : Moderadamente

3 : Extremamente



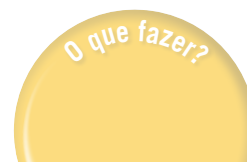
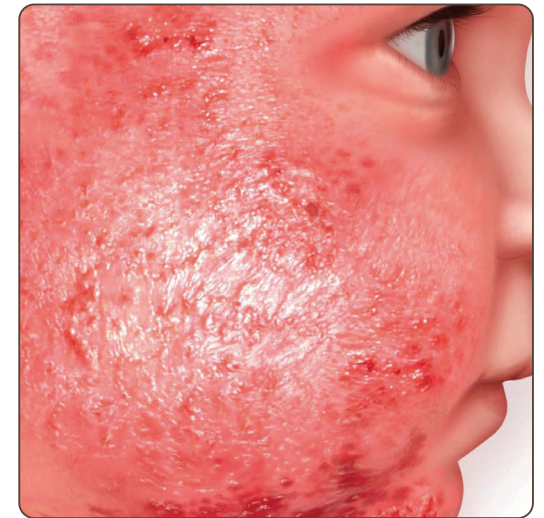
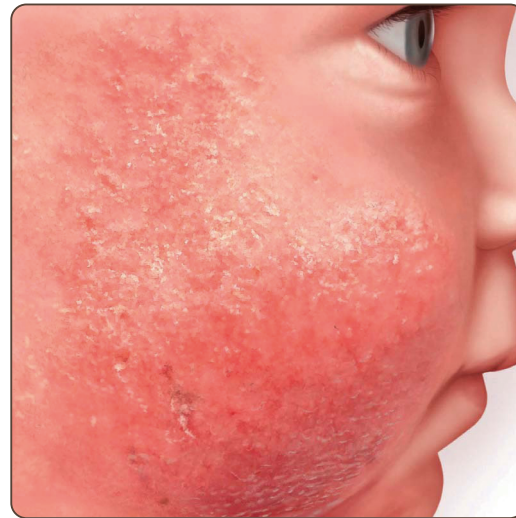
EXSUDAÇÃO (vesículas, crostas)

0 : De jeito nenhum

1 : Um pouco

2 : Moderadamente

3 : Extremamente



LESÕES DE COCEIRA (escoriação)

0 : De jeito nenhum

1 : Um pouco

2 : Moderadamente

3 : Extremamente



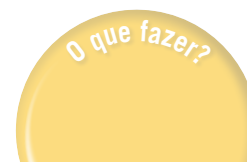
LESÕES DE COCEIRA (escoriação)

0 : De jeito nenhum

1 : Um pouco

2 : Moderadamente

3 : Extremamente



ESPESSAMENTO (liquenificação)

0 : De jeito nenhum

1 : Um pouco

2 : Moderadamente

3 : Extremamente



ESPESSAMENTO (liquenificação)

0 : De jeito nenhum

1 : Um pouco

2 : Moderadamente

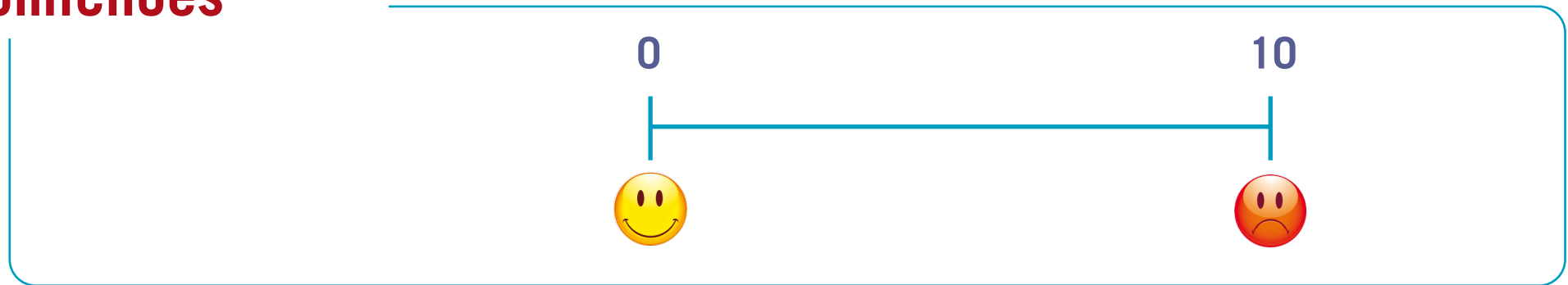
3 : Extremamente



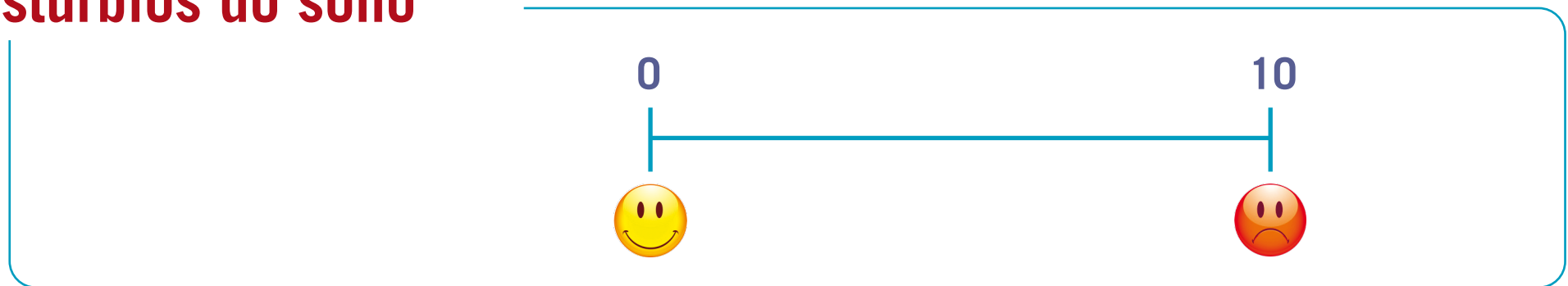
0 significa: não tem comichão, não tem insónia

10 significa: comichão intolerável, impossibilidade de dormir

Comichões



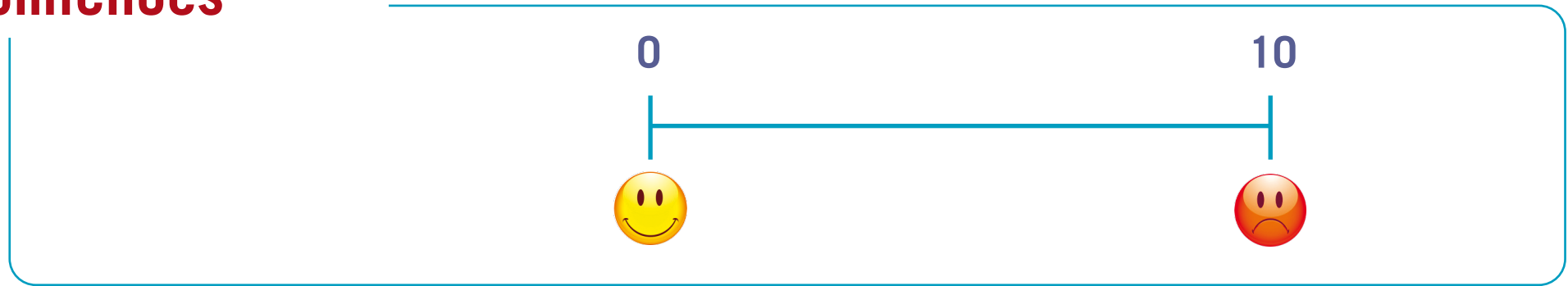
Distúrbios do sono



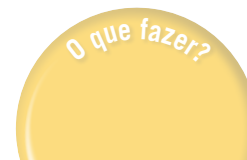
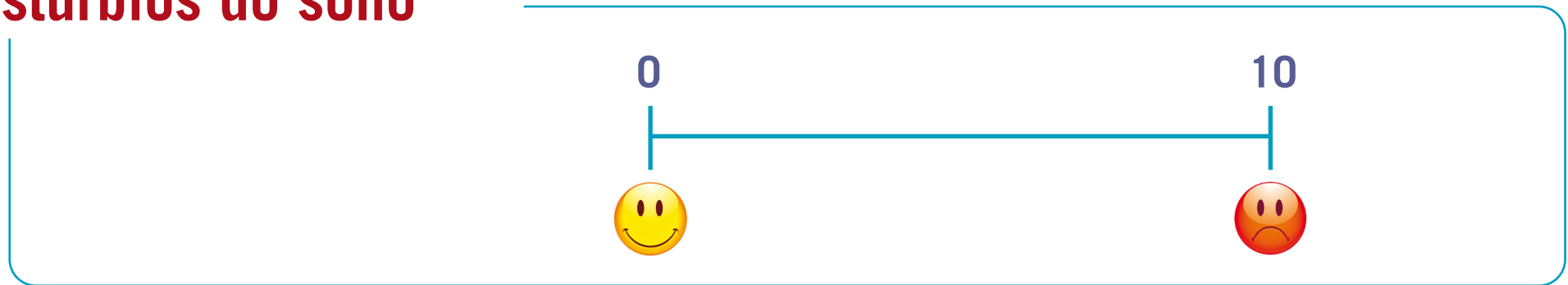
0 significa: não tem comichão, não tem insónia

10 significa: comichão intolerável, impossibilidade de dormir

Comichões



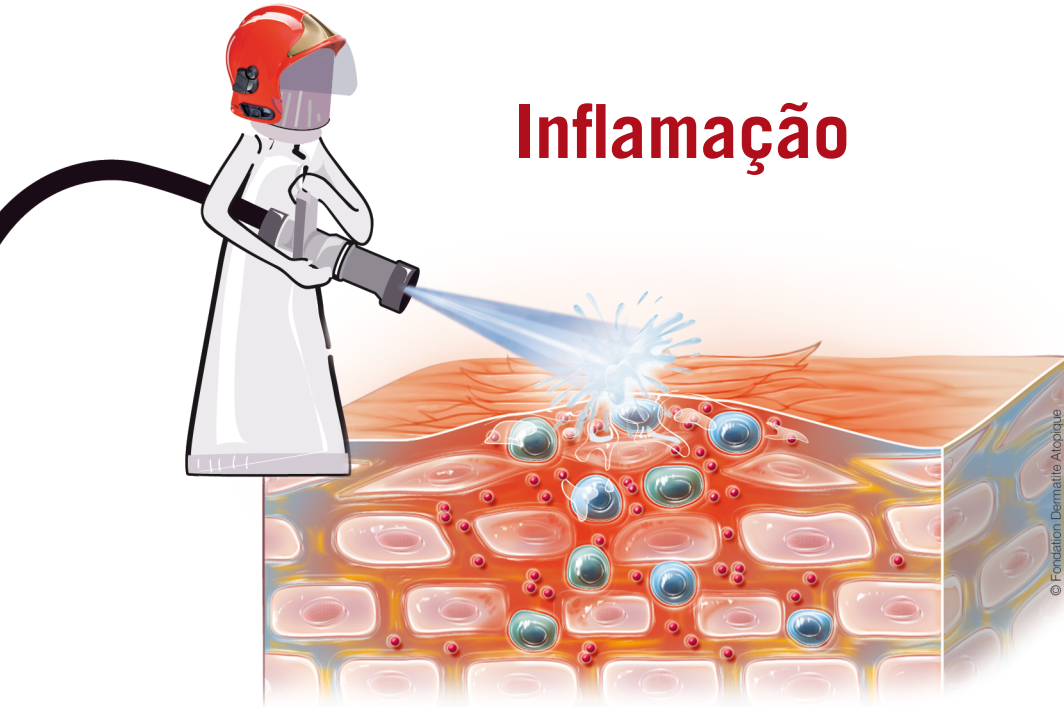
Distúrbios do sono



O que fazer?

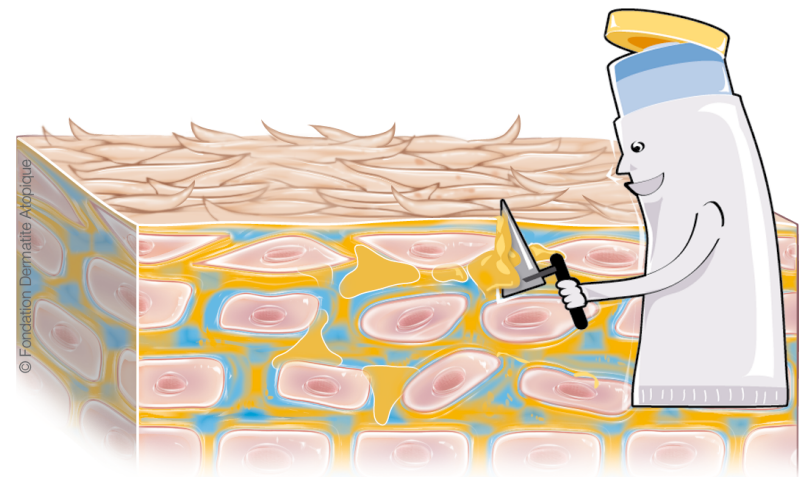
Diminuir a inflamação, **reconstruir** a pele

Inflamação



O creme à base de **cortisona** reduz a inflamação

Pele seca

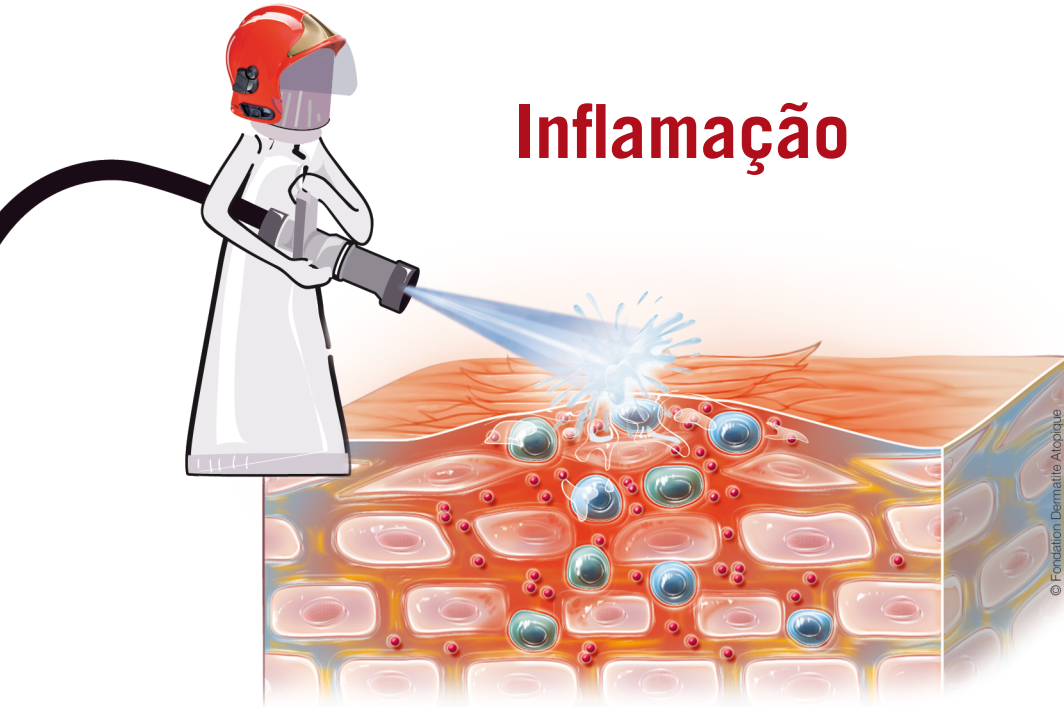


O **emoliente** reconstrói a barreira cutânea

O que fazer?

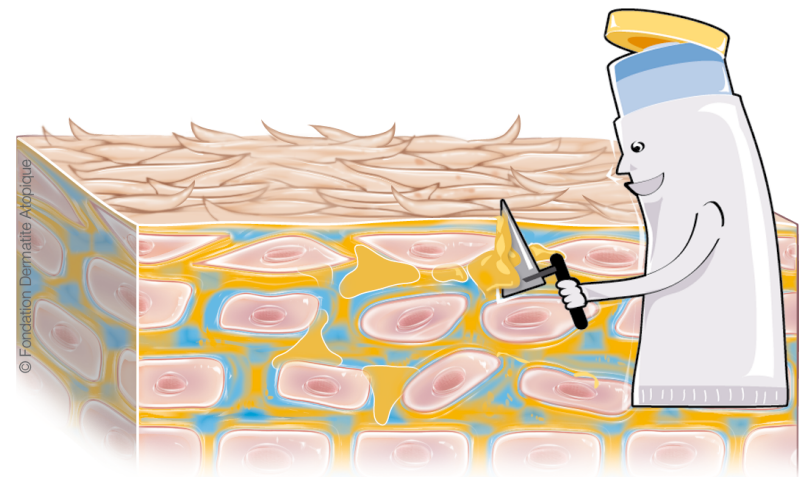
Diminuir a inflamação, **reconstruir** a pele

Inflamação



O creme à base de **cortisona** reduz a inflamação

Pele seca



O **emoliente** reconstrói a barreira cutânea





Reduzir a inflamação com os dermocorticoides...

→ Por que?

- Os dermocorticoides são indispensáveis para **acalmar a inflamação e diminuir as lesões vermelhas e exsudativas**

→ Quando?

- **Aplicar** o dermocorticoide **uma vez por dia até o desaparecimento completo das lesões inflamatórias**
- **Recomeçar a aplicar** o dermocorticoide **assim que reaparecerem as vermelhidões**

→ Como?

- **Aplicar o dermocorticoide unicamente nas zonas inflamatórias ultrapassando ligeiramente, desde o surgimento das lesões**

→ Que quantidade?

- Segundo a “regra da falangeta”, **uma quantidade aplicada no dedo indicador deve cobrir uma superfície cutânea correspondente a duas palmas de mão** (uma unidade falangeta corresponde a 0,5 g de produto)





Reduzir a inflamação com os dermocorticoides...

→ Por que?

- Os dermocorticoides são indispensáveis para **acalmar a inflamação e diminuir as lesões vermelhas e exsudativas**

→ Quando?

- **Aplicar** o dermocorticoide **uma vez por dia até o desaparecimento completo das lesões inflamatórias**
- **Recomeçar a aplicar** o dermocorticoide **assim que reaparecerem as vermelhidões**

→ Como?

- **Aplicar o dermocorticoide unicamente nas zonas inflamatórias ultrapassando ligeiramente, desde o surgimento das lesões**

→ Que quantidade?

- Segundo a “regra da falangeta”, **uma quantidade aplicada no dedo indicador deve cobrir uma superfície cutânea correspondente a duas palmas de mão** (uma unidade falangeta corresponde a 0,5 g de produto)





Restaurar a barreira cutânea

graças à aplicação de emoliente

→ **Durante as crises:**

Aplicar um emoliente **unicamente na pele não vermelha**

→ **Durante uma acalmia:**

Aplicar um emoliente **em todo o corpo, várias vezes por dia se necessário**

O emoliente reduz a secura da pele, por conseguinte as comichões e os repuxamentos





Restaurar a barreira cutânea

graças à aplicação de emoliente

→ **Durante as crises:**

Aplicar um emoliente **unicamente na pele não vermelha**

→ **Durante uma acalmia:**

Aplicar um emoliente **em todo o corpo, várias vezes por dia se necessário**

O emoliente reduz a secura da pele, por conseguinte as comichões e os repuxamentos



Qual emoliente escolher?

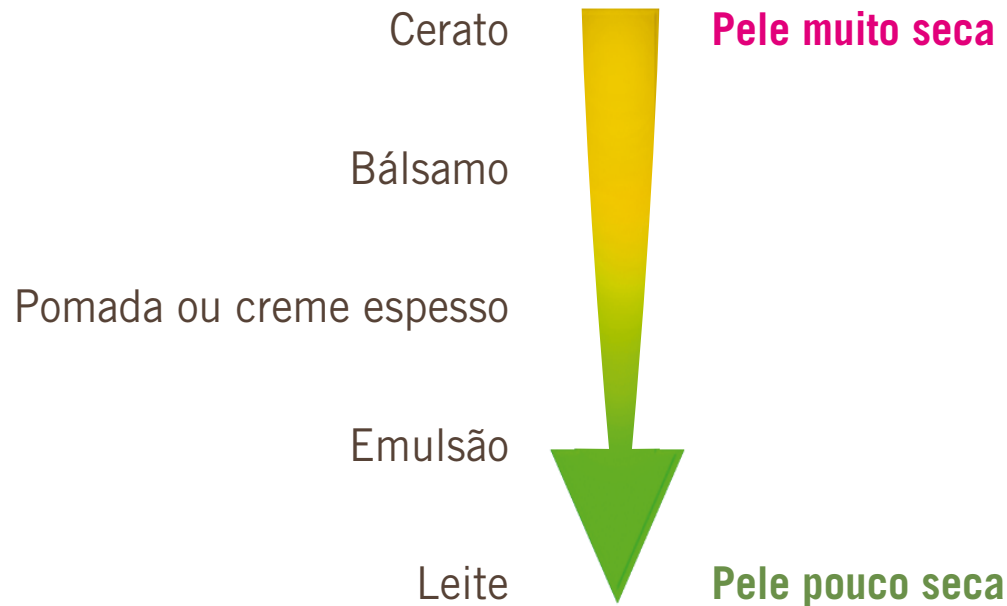
Existem inúmeros emolientes **sob diferentes formas**
A utilização varia em função do **nível de secura da pele**



- ➔ **O melhor emoliente é aquele que a sua pele, ou a do seu filho, tolera melhor, e que é aplicado regularmente**
 - ➔ **Privilegiar um emoliente sem perfume**

Qual emoliente escolher?

Existem inúmeros emolientes **sob diferentes formas**
A utilização varia em função do **nível de secura da pele**



- ➔ **O melhor emoliente é aquele que a sua pele, ou a do seu filho, tolera melhor, e que é aplicado regularmente**
- ➔ **Privilegiar um emoliente sem perfume**



- Em função do grau de severidade do eczema e da idade, **o médico pode decidir utilizar outros tratamentos** (imunossupressores).
- Em caso de dificuldade de controlo da doença, um **atendimento do tipo “educação terapêutica” permite habitualmente resolver muitos problemas**



- Em função do grau de severidade do eczema e da idade, **o médico pode decidir utilizar outros tratamentos** (imunossupressores).
- Em caso de dificuldade de controlo da doença, um **atendimento do tipo “educação terapêutica” permite habitualmente resolver muitos problemas**



Os conselhos

→ A ALTERNATIVA À COCEIRA

- **A hidratação:** previne e acalma as comichões
- **A água termal:** fazer pulverizações prolongadas ou aplicar compressas impregnadas de água termal, em seguida aplicar um emoliente
- **Colocar o spray de água termal no frigorífico**
- **O frio e o fresco:** anestesiam as comichões
- Você também pode utilizar um **pack-gel**, a condição de **envolvê-lo para evitar o contacto direto com a pele**, assim como seixos lisos, rolinhos de madeira...
- **Para as comichões noturnas:** pensar em aplicar um **emoliente antes de deitar-se**
- **Para a noite,** prever na mesinha de cabeceira: um **spray de água termal**, um **creme hidratante** e usar **luvas de algodão**



Os conselhos

→ A ALTERNATIVA À COCEIRA

- **A hidratação:** previne e acalma as comichões
- **A água termal:** fazer pulverizações prolongadas ou aplicar compressas impregnadas de água termal, em seguida aplicar um emoliente
- **Colocar o spray de água termal no frigorífico**
- **O frio e o fresco:** anestesiam as comichões
- Você também pode utilizar um **pack-gel**, a condição de **envolvê-lo para evitar o contacto direto com a pele**, assim como seixos lisos, rolinhos de madeira...
- **Para as comichões noturnas:** pensar em aplicar um **emoliente antes de deitar-se**
- **Para a noite,** prever na mesinha de cabeceira: um **spray de água termal**, um **creme hidratante** e usar **luvas de algodão**



→ A HIGIENE

- **Temperatura da água:** abaixo de 34 °C
- **Duche:** menos de 5 minutos
- **Banho:** não mais de 15 minutos
- **Utilizar um produto de limpeza sem sabão** (sabonete ou syndet), sem perfume
- **Secar a pele com pequenas pressões sem esfregar**



→ A HIDRATAÇÃO

- **Aplicar um emoliente sem perfume todos os dias** no rosto e em todo o corpo (com exceção das placas vermelhas)
- **Lavar as mãos antes e depois** de cada aplicação

→ AS ROUPAS

- **Privilegiar o algodão**
- **Não se cobrir demais**
- **Evitar as golas altas e as zonas de calor**



→ A HIGIENE

- **Temperatura da água:** abaixo de 34 °C
- **Duche:** menos de 5 minutos
- **Banho:** não mais de 15 minutos
- **Utilizar um produto de limpeza sem sabão** (sabonete ou syndet), sem perfume
- **Secar a pele com pequenas pressões sem esfregar**



→ A HIDRATAÇÃO

- **Aplicar um emoliente sem perfume todos os dias** no rosto e em todo o corpo (com exceção das placas vermelhas)
- **Lavar as mãos antes e depois** de cada aplicação

→ AS ROUPAS

- **Privilegiar o algodão**
- **Não se cobrir demais**
- **Evitar as golas altas e as zonas de calor**





PIERRE FABRE ECZEMA FOUNDATION

Sede social: Oncopole Toulouse
3, Avenue Hubert Curien, 31100 TOULOUSE
Contacto: fondationeczema@pierre-fabre.com
www.pierrefabreeczemafoundation.org/pt

