Dermatite atópica (eczema)

O que é

É uma condição de pele crônica que vem e vai em fases, com períodos melhores e períodos de crise. Não tem cura definitiva, mas tem controle — com os cuidados certos dá para passar a maior parte do tempo bem.

A pele é mais seca e sensível porque sua "barreira de proteção" é mais frágil. Ela perde água com facilidade, se irrita e coça. Nas crises, aparecem áreas vermelhas, ásperas e que coçam muito, com frequência nas dobras dos braços e das pernas, no rosto e no pescoço.

É muito comum na infância e costuma ter relação com histórico de alergias na família, como asma e rinite. **Não é contagiosa** e não é "nojeira" nem falta de higiene.

Quando procurar a equipe de saúde

Procure ajuda se: a crise não melhorar com os cuidados e o tratamento de sempre; a coceira estiver atrapalhando muito o sono ou o dia a dia; ou se perceber feridas com casquinha amarelada, pus ou piora rápida (pode ter infeccionado).

Sinal de alerta (procure logo): surgimento rápido de várias bolhinhas ou "furinhos" agrupados sobre a pele com eczema, com dor, vermelhidão e febre. Isso pode ser uma infecção por vírus que precisa de atendimento sem demora.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária

No dia a dia

Hidrate a pele todos os dias

Passe hidratante todos os dias, mais de uma vez, e sempre logo depois do banho, com a pele ainda úmida. Mantenha isso até nos dias em que a pele estiver boa — a hidratação é o cuidado mais importante.

Cuide do banho e da roupa

Tome banhos mornos e rápidos — água quente e banho demorado ressecam mais. Use sabonete suave, sem perfume, evite buchas e esfregar. Prefira roupas de algodão, leves; evite lã e tecidos ásperos em contato com a pele.

Identifique e reduza os gatilhos

Tente perceber o que piora (calor, suor, poeira, certos sabões, estresse) e evite esses fatores. Mantenha as unhas curtas para que coçar machuque menos. Compressa fria ajuda a aliviar a coceira.

Use o tratamento conforme orientado

Nas crises, aplique a pomada anti-inflamatória (corticoide) indicada pela equipe, no local certo e pelo tempo combinado. Respeite qual pomada vai em cada parte do corpo. Não use pomadas por conta própria nem por tempo indefinido.

Sobre o cuidado: A dermatite atópica tem controle. O hidratante é parte do tratamento, não só do alívio — continue usando mesmo fora das crises. Em caso de dúvida ou piora, a equipe de saúde está aqui para ajudar e ajustar o plano.