O RELÓGIO

DA ATOPIA

O eczema atópico é uma doença crónica que pode complicar todos os gestos simples da vida.

O relógio da atopia foi elaborado para ajudar as crianças atópicas a viver melhor o dia a dia com o seu eczema

Elaborado pelo Prof. Carlo Gelmetti e a escola italiana da atopia de Milão, este relógio destina-se ao médico para melhor explicar aos pais os bons gestos a adoptar durante o dia, e durante o ano

È também um objecto lúdico que os pais podem utilizar para falar com os seus filhos e ajudá-los a viver melhor o dia a dia da sua pele

Prof. Jean François Stalder
Escola da Atopia de Nantes

INT-horlogePt&Gd.PORT.indd 1 5/12/08 17:56:33

A manhã pode ser uma boa altura, mesmo se o tempo é escasso, para fazer o ponto da situação sobre a noite anterior. O seu filho pode ter passado a noite sem dormir, devido à coceira ou ao desconforto da sua pele.

Estas noites em branco podem originar uma sonolência diurna, fadiga, mau humor e falta de concentração.

Seja compreensivo com o seu filho, e não hesite em lhe dizer que compreende o seu estado e que é difícil não se coçar.

A higiene deve ser feita diariamente. Deve tomar-se duche com água tépida, com uma temperatura entre os 35º-36º C, pois a água demasiado quente pode irritar uma pele já sensível.

A pele da criança atópica deve ser limpa sem agredir.

Após o duche, e para evitar a irritação da pele, deve secar cuidadosamente com pequenos toques utilizando uma toalha macia, sem esfregar.

É o momento ideal para aplicar o tratamento prescrito pelo médico (medicamento e/ou emoliente).

INT-horlogePt&Gd.PORT.indd 2-3 5/12/08 17:56:45

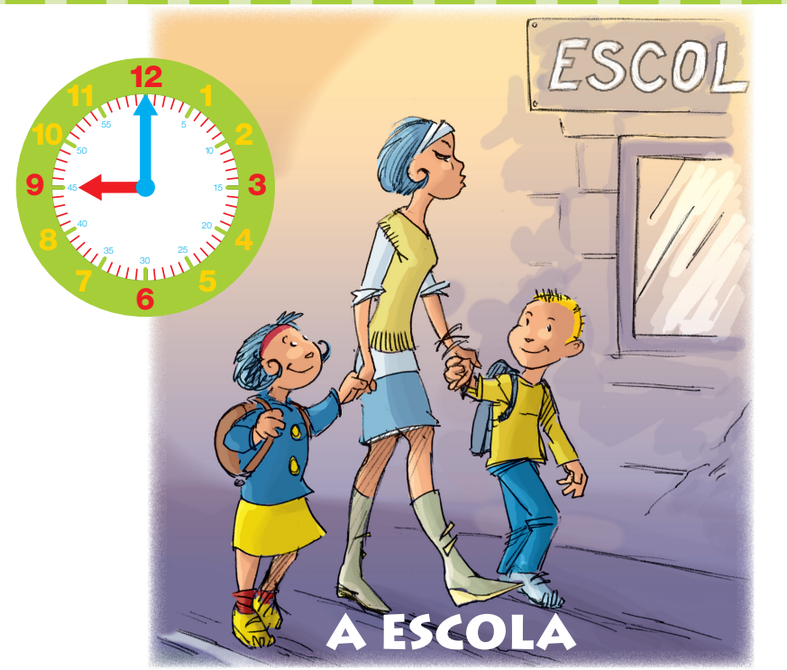
O VESTUÁRIO

Para não expor as zonas irritadas, escolha camisas de mangas compridas e calças (fora do Verão).

Evite vestir demasiado a criança (o calor favorece o prurido e o consequente coçar).

Prefira roupas de algodão aos tecidos sintéticos ou às lãs em contacto directo com a pele.

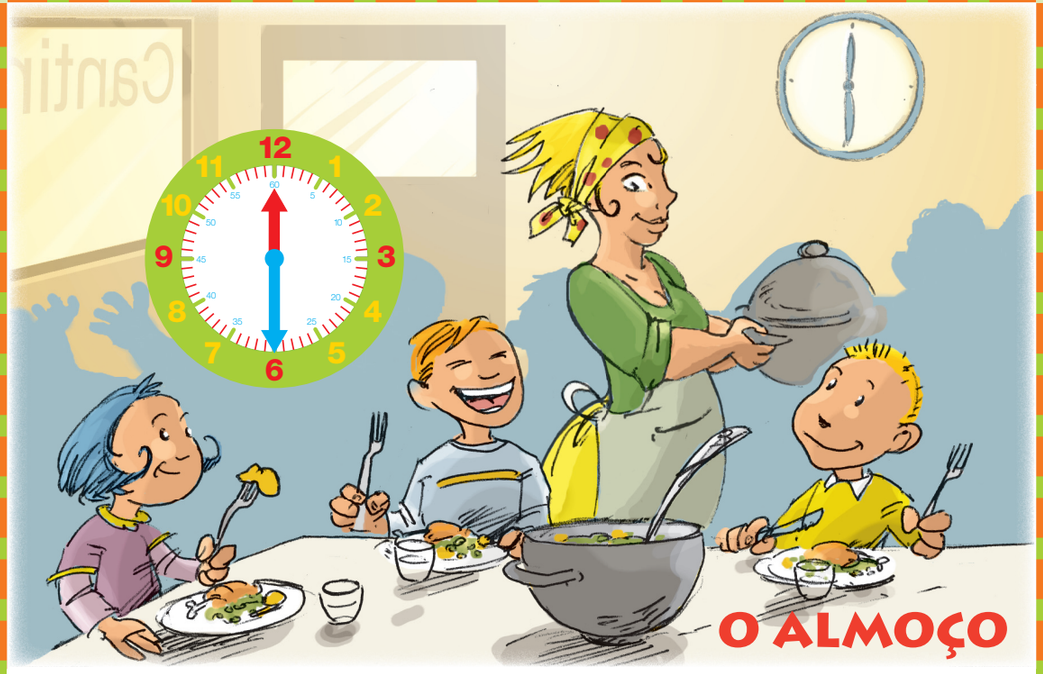
Na medida do possível, mude as roupas interiores, os pijamas e as camisas de dormir com a maior frequência possível (o ideal seria todos os dias).



A ESCOLA

Desde o primeiro dia, não hesite em informar o(a) professor(a) do problema do seu filho. Explique que a criança pode mostrar-se fatigada ou irritada após uma noite mal dormida devido à coceira. Pode ainda apresentar dificuldade em manter a calma e a concentração, pois terá frequentemente vontade de se coçar. Se possível manter a criança afastada de uma fonte de calor ou refrigeração (aquecedor, ar condicionado, janela). Explique ao seu filho que a dermite atópica NÃO É CONTAGIOSA, nem é provocada por uma má higiene, para que ele possa explicar aos outros meninos e assim ajudar a desdramatizar a situação.
As crianças que sofrem de eczema podem ser particularmente afectadas pelo aspecto da sua pele, sendo por isso fundamental explicar bem a situação, pois por vezes os colegas na escola podem "brincar" com a situação.

INT-horlogePt&Gd.PORT.indd 4-5 5/12/08 17:56:50



O ALMOÇO

Se a criança almoça na cantina, deve avisar a escola de que é uma criança atópica, pois se tiver alergias alimentares (ovo, leite de vaca…) estes alimentos devem naturalmente ser evitados.

Peça também que a fruta a consumir sempre que possível, seja fruta da época e que esteja madura.

Encoraje o seu filho a falar da sua atopia com as outras crianças, e esclareça os educadores (professores) e os pais das outras crianças sobre a atopia.

AS HORAS DE LAZER

Na primavera tenha particular atenção aos períodos de maior polinização sobretudo se o seu filho praticar actividades ao ar livre.
Sempre que estiver ao ar livre e exposto ao sol, o seu filho deve utilizar uma protecção solar adequada.
No verão à noite, tenha cuidado com os produtos anti-mosquito que utiliza, pois podem ser agressivos para a pele frágil do seu filho.
Se o seu filho praticar uma actividade desportiva certifique-se de que não passa o resto do dia com a roupa húmida.
Certas actividades escolares ou extra-escolares necessitam da manipulação de cola, tinta, argila, madeira, metal, que podem provocar uma crise de eczema.
É preferível explicar ao seu filho o que pode ou não fazer.

INT-horlogePt&Gd.PORT.indd 6-7 5/12/08 17:56:55

O banho da noite tem a vantagem de poder durar um pouco mais e ser tomado com mais calma. Se o seu filho prefere o banho de imersão, este não deve ser muito prolongado e a água não deve estar muito quente. As unhas devem estar curtas, para diminuir as lesões provocadas pelo coçar. Para lavar a pele sem agredir, prefira produtos adaptados à pele do atópico, como os óleos para o banho ou um produto de higiene ultra-suave. Evite utilizar luvas ou esponjas demasiado ásperas. É o momento ideal para aplicar o tratamento prescrito pelo médico (medicamento e/ou emoliente) e sobretudo para ensinar ao seu filho a melhor maneira de o aplicar.
Mantenha a pele bem hidratada com um produto adaptado, mesmo quando não está irritada, pois diminuirá a frequência das crises de eczema.

Não é necessário nenhum regime alimentar em particular, a menos que exista alguma alergia alimentar identificada (ovo, leite de vaca…)

No entanto, algumas crianças atópicas suportam mal certos alimentos: tomates crus, frutos ácidos (kiwi, citrinos), amendoins, moluscos e crustáceos, alguns tipos de peixe sobretudo em conserva (atum, sardinha, salmão, anchovas, arenques, cavala), carne de porco, charcutaria, alguns tipos de queijo (parmesão, gruyère), mostarda e especiarias.

INT-horlogePt&Gd.PORT.indd 8-9 5/12/08 17:57:00

A TELEVISÃO E OUTROS ENTRETENIMENTOS

Reparou se o seu filho tem tendência para se coçar em determinados momentos do dia, por exemplo quando está a ver televisão ou a brincar?
Se isso acontece, aproveite esses momentos lhe aplicar um creme hidratante que vai ajudar a reduzir essas "comichões".
Dê-lhe canetas de feltro com tinta de água para pintar pois os riscos de irritação são menores.
Lembre-se que a dermite dos dedos pode tornar dolorosa a utilização de uma tesoura ou um simples lápis, limitando as actividades de tempos livres. Certos materiais utilizados para trabalhos manuais podem também irritar a pele do seu filho (cartão, plasticina).

A NOITE

Para um atópico pode ser uma das partes mais importantes do dia, por isso existem algumas medidas que podem ajudá-lo a dormir mais tranquilo:
Escolha lençóis de algodão, colchas, edredões e cortinados laváveis. Prefira brinquedos que se lavem facilmente e que não acumulem pó. O quarto deve ser fresco, bem arejado e fácil de limpar. Elimine o pó, pelos de animais e ácaros que são potencialmente alergénicos. Evite alcatifas e tapetes com muito pelo, ou então lave-os regularmente com um produto que elimine os ácaros. Os colchões em lã ou crina, os edredões e almofadas de penas são desaconselhados. Corte-lhe as unhas curtas, para minimizar as lesões, caso ele se continue a coçar durante a noite, e se o eczema estiver numa fase muito aguda, calce-lhe umas luvas de algodão para evitar que se coce durante o sono. E sobretudo, não fume perto de uma criança atópica.

INT-horlogePt&Gd.PORT.indd 10-11 5/12/08 17:57:04

A Fundação para a Dermite Atópica agradece ao Prof.Carlo Gelmetti pela sua colaboração na concepção e realização deste documento.

FONDATION
DERMATITE ATOPIQUE

FONDATION POUR LA DERMATITE ATOPIQUE :
RECHERCHE ET EDUCATION
Siège social : Hôtel-Dieu Saint Jacques - 2, rue Viguerie - 31000 TOULOUSE
Tel. : 33 (5) 63 58 88 95

Création SYMBIOSE - I.L.E. Martin - Code 000000