



ALERGIA E IMUNOLOGIA CLÍNICA

— Policlínica de Botafogo —

A higiene

Banho frio ou morno, nunca quente (o calor aumenta a secura da pele e reativa a inflamação).

Poucos banhos por dia (1-2 máximo) e curtos 5-10min máximo

Fechar a torneira durante a ducha (a pele fica menos tempo em contacto com a água).

Lavar-se com sabonete dermatológico próprio para atópico, pois o PH é mais próximo do PH da pele e isso não acentua a secura cutânea.

Lavar o corpo com as mãos (mais higiênico do que uma esponja).

Lavar o cabelo com shampoos dermatológicos suaves ou de uso frequente.

Usar hidratante assim que sair do banho com a pele ainda úmida.

A hidratação

Quanto mais hidratar, melhor. Pelo menos 2x dia. O hidratante suaviza, hidrata e protege, restaurando a função de barreira da pele e diminuindo inflamação e coceira. Hidratar mesmo com a pele boa para prevenir crises.

O vestuário

Evitar agasalhar muito as crianças (a transpiração favorece a coceira).

Preferir vestuário de algodão, de toque macio (evitar os tecidos sintéticos e a lã, que geralmente dão coceira).

Utilizar um detergente normal mas enxaguar bem.

Pegar sol no início da manhã e final da tarde. Sol forte provoca transpiração e piora a coceira

Cortar bem as unhas para evitar escoriações ao coçar

Pode frequentar piscina e praia porém ao sair da água tomar uma ducha, trocar o calção/biquine por roupa de algodão e hidratar a pele. Evitar o horário de sol forte.

Pode-se praticar atividade esportiva porém evitar transpirar muito. Após o esporte tomar uma ducha e passar hidratante

Manter o controle de ambiente na sua casa o melhor possível